

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

В.о.завідувача кафедри

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024р.

Н.М.Макаренко

\_\_\_\_\_ 2024 р.

**ЕМПАТІЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**  
**ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота з психології студентки психолого-педагогічного факультету зі спеціальності 053 Психологія освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» групи ЗППм -23

Кандидиби Юлії Олександрівни

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та вікової психології **Макаренко Н.М.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)


**Кривий Ріг – 2024**

### ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Кандиба Юлія Олександрівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)



## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЛАСТИВОСТІ .....	9
1.1. Науково-теоретичний аналіз поняття «емпатія» у вітчизняній та зарубіжній літературі .....	9
1.2. Емпатія як рушійна сила підвищення благополуччя майбутнього фахівця сфери «людина-людина» .....	15
1.3. Шляхи та методи формування емпатії в умовах освітнього закладу .....	22
Висновки до розділу 1. ....	28
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ .....	30
2.1. Організація та хід емпіричного дослідження. ....	30
2.2. Якісний та кількісний аналіз результатів констатувального етапу .....	34
Висновки до розділу 2. ....	48
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЇ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ .....	51
3.1. Обґрунтування теоретико-методологічних засад програми формування емпатії психологів. ....	51
3.2. Просвітницько-розвивальна програма, спрямована на формування емпатії як фактору благополуччя практичних психологів. ....	56
Висновки до розділу 3 .....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	78

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Гуманізація сучасної вищої освіти в першу чергу передбачає внесення корекційних змін у систему підготовки майбутнього фахівця. Постійне підвищення вимог до якості та змісту вищої освіти на тлі неочікуваних умов навчання (тривалий дистанційний формат), обумовлене тенденцією короткочасної, поверхневої підготовки «фахівців всіх спеціальностей» за допомогою великої кількості альтернативних пропозицій (вебінарів, курсів, платформ, недержавних утворень). Але більш затребуваними фахівцями на ринку праці будуть саме ті, хто якісно-науково підготовлені до роботи у професії, готові до нового типу взаємодії між людьми (особливо в сучасних умовах війни).

Підготовка фахівців сфери «людина-людина» вимагає більш глибинного відображення у структурі професійного мислення здобувача освіти - студента можливості розуміння іншої людини. Розуміння будь-якої людини може бути раціональним, афективним, поведінковим, що дозволяє зануритися у її внутрішній світ, реконструювати, прийняти його. Передусім афективна сторона пізнання визначається поняттям «емпатія» як здатність до співпереживання, поваги до почуттів іншої людини.

Вивченню цієї провідної соціальної емоції приділялася значна увага як зарубіжних, так і вітчизняних науковців-психологів. Зокрема, велике значення приділялося етимології терміну: філософська наука (А. Шопенгауер) використовувала синонімічні поняття «емпатія-симпатія»; Е. Тітченер вважав емпатію складним почуттям співпереживання; Т. Рібо відносив її до психофізіологічних властивостей. У соціології емпатія - можливість прояву співпереживання через призму міжособистісної взаємодії; в культурології - інтелектуальна ідентифікація власних почуттів з почуттями іншого; у психології та педагогіці емпатія найбільш тотожна до особистісних якостей.

Науково-теоретичний аналіз поняття «емпатія», опис її компонентів, форм, класифікації, характеристики знаходимо у З. Фрейда, Е. Фрома, Е. Аргайла, К. Роджерса, В. Франкла та інших. Емпатію як безпосередній відгук на переживання іншої людини, співчуття їй досліджували Т. Ліппс, Г. Олпорт, Г. Саліван та інші.

М. Шелер визначав вищі (співпереживання, ідентифікація, співчуття) та нижчі форми емпатії. Б. Баркет & С. Баркет надавали розгорнуті характеристики когнітивної, емоціональної, поведінкової емпатії, емпатійних актів. М. Шнайдер визначала емпатію як особистісну властивість, що детермінує професійні комунікативні компетенції, емоційний відгук на переживання.

У вітчизняній психології численні дослідження феномену «емпатія» узагальнювали В. Кротенко, Т. Коломієць, І. Коган, О. Сандар. Науковці заглиблювалися у історію появи поняття, проблему розвитку форм емпатії (від інстинктивних форм до соціальних почуттів); перелічували джерела формування емпатії (наприклад, зараження, попередній емоційний досвід, сенситивність віку); представляли концепцію розвитку емпатії (від фізіологічного до духовного).

О. Вавринів досліджував становлення емпатії у психологічній науці; О. Орищенко & О. Саннікова розглядали три рівні у структурі емпатії (формально-динамічний, змістовно-особистісний, соціально-імперативний); Л. Журавльова визначала можливості розвитку емпатійного процесу.

Важливість та можливість розвитку емпатії для фахівця системи «людина-людина» (зокрема, практичного психолога) окреслена у наукових розвідках С. Дерев'янка, М. Долинай, Л. Котлової, Н. Шикирава, Л. Лисенко та інших. О. Сандар узагальнювала особливості формування емпатії у майбутніх практичних психологів. А. Маценок встановлено взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів, що

перегукується з темою нашого дослідження.

Утім, незважаючи на значну кількість досліджень феномену емпатії, все ще недостатня увага приділяється формуванню емпатії практичного психолога у стандартних навчальних програмах з психологічних дисциплін; недостатньо вивчені можливості для проявів емпатії, її розвитку, не визначені причини низької ефективності окремих компонентів у структурі емпатійних проявів у системі «психолог-клієнт», не акцентується увага на емпатії як предикторі емоційного благополуччя. Саме тому, тема нашого дослідження **«Емпатія як фактор психологічного благополуччя особистості»** наразі є затребуваною та актуальною.

**Мета** дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів, окреслити психолого-педагогічні умови її формування у процесі професійного становлення.

Для досягнення мети було розроблено наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми емпатії як фактору психологічного благополуччя, можливостей її формування.

2. Емпірично перевірити рівень розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів, рівень їх психологічного благополуччя, особливості прояву у майбутній професійній діяльності.

3. Довести наявність зв'язку між рівнями емпатії та психологічного благополуччя майбутніх психологів.

4. Розробити просвітницько-розвивальну програму сприяння формування емпатії як фактору благополуччя майбутніх фахівців психології.

**Об'єкт дослідження:** емпатія як провідна соціальна емоція.

**Предмет дослідження:** процес та умови формування емпатії як фактору психологічного благополуччя (на прикладі майбутніх практичних

психологів).

**Методи і методики дослідження.** Для розв'язання поставлених задач використано як загальнонаукові методи, так і методи психологічного дослідження:

- *організаційні методи:* метод поперечних зрізів (для визначення рівня розвитку емпатії та індексу психологічного благополуччя майбутніх практичних психологів);
- *теоретичні методи:* аналіз науково-теоретичних джерел з метою дослідження ступеню розробленості теми, теоретичне моделювання психологічних засад розвитку емпатії в умовах вищого освітнього закладу;
- емпіричні методи:* тест «Діагностика емпатійних здібностей» В.Бойка; опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX), адаптований Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко, О.В. Креденце; Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К. Ріфф (адаптація Т.Шевеленковою, П.Фесенком); методика «Рівень емоційної емпатії» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES) (А. Мехрабіана, М. Епштейна).
- *методи математичної статистики;* обрахування результатів тестів за ключем методик, середніх показників маркерів емпатії, психологічного благополуччя у вибірковій сукупності респондентів, кореляційний аналіз К.Пірсона).

Вибіркова сукупність сформована рандомно, представлена 37 особою студентів - майбутніх психологів психолого-педагогічного факультету II та III курсів заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету. Емпіричні дані було отримано шляхом індивідуального онлайн опитування, тестування.

Дослідження тривало з січня 2024 до вересня 2024 навчального року.

**Теоретичною основою** є наступні принципи психолого-педагогічного супроводу:

- загальнотеоретичні принципи розвитку психіки у діяльності та суспільстві (Г. Балл, С. Максименко, О. Леонт'єв);
- теоретичні підходи щодо особливостей вікового розвитку особистості (З. Мірошник, Т. Марцинківська, Н.Токарева, Г. Крайг та інші);
- дослідження особливостей феномену емпатії (Н. Таценко,Є. Мацнєва, О. Вавринів та інші);
- прояви емпатії у практичних психологів (Л. Лисенко, Н. Литвинчук, Я. Чаплак, А. Орищенко та ін.);
- дослідження щодо можливості розвитку емпатії в умовах закладів вищої освіти (А. Машонок, К. Крикля, О. Кайрис);

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у тому, що:

- результати дослідження можуть бути предиктором розвитку емпатії студентів-майбутніх практичних психологів в умовах професійного становлення;
- отримані у результаті дослідження матеріали придатні для використання як науково-методологічне забезпечення у підготовці фахівців спеціальностей 053: «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія» «Когнітивна психологія», «Професійна психологія», «Практична психологія», «Психологія кризових станів».
- результати дослідження можуть бути запропоновано для використання працівниками освітньої сфери (викладачами закладів вищої освіти) у процесі роботи по підготовці майбутніх фахівців на різних етапах професійного становлення;
- окремі положення дослідження можуть бути використано психологами та педагогами у процесі підготовки навчальних посібників, розроблення спецкурсів і методичних рекомендацій; науковцями – для проведення



поглиблених досліджень проблеми у закладах освіти, здобувачами освіти – для написання наукових статей, курсових проектів, випускових кваліфікаційних робіт з психолого-педагогічних дисциплін.

**Надійність і вірогідність дослідження** забезпечувалася репрезентативністю вибірки (37 студентів - майбутніх практичних психологів), використанням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження було представлено на XI Міжнародній науково-практичній конференції INNOVATIVE DEVELOPMENT OF SCIENCE, TECHNOLOGY AND EDUCATION (серпень 2024 Ванкувер, Канада).

**Публікації:** стаття «ЕМПАТІЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ» у збірнику наукових праць XI Міжнародної науково-практичної конференції INNOVATIVE DEVELOPMENT OF SCIENCE, TECHNOLOGY AND EDUCATION (серпень 2024 Ванкувер, Канада).

**Організація і база дослідження:** Криворізький державний педагогічний університет, психолого-педагогічний факультет, студенти II та III курсів заочної форми навчання.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань). Робота містить 7 таблиць, 8 рисунків. Загальний обсяг роботи - 86 сторінки

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЛАСТИВОСТІ

## 1.1. Науково-теоретичний аналіз поняття «емпатія» у вітчизняній та зарубіжній літературі

Професія практичного психолога висуває до особистості особливі вимоги: розуміти емоційний стан клієнта, вміти бути щирим у відношеннях з ним, відобразити почуття, які виникають під час спілкування. Тобто - здатність бути емпатійним. Проявляти емпатію до клієнта означає дивитися на ситуацію з його позицій, відчувати подібні почуття, приймати його емоційний стан. Бути у стані емпатії - приймати внутрішній світ іншого, зберігаючи емоційні та змістовні відтінки. Без теоретичного усвідомлення та практичного оволодіння такою психічною реальністю як емпатія, надзвичайно складно досягнути ефективності у професійній діяльності системи «людина-людина».

У спробах визначитися з проблемою емпатії з'являються численні визначення поняття, моделі, форми, стадії становлення емпатії (у тому числі вікові), рівні, механізми такого явища: Д. Гнезділов, Т. Василішина, Г. Дьоміна, Л. Котлова, О. Орищенко, Н. Шикирава [9;11;21;53;66].

Слід зазначити, що у сучасній науці не існує єдиної дефініції терміну, незважаючи на його лексичне наповнення (здатність людини до переживання тих емоцій, які виникають у іншого у процесі взаємодії). Згідно Словників психологічних термінів поняття «емпатії» визначається як: «...осягнення емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання)» [60].

О. Демчук, І. Дружиніна надали термінологічні аспекти поняття «емпатії», як нераціонального пізнання людиною внутрішнього світу інших людей, реагування на переживання та емоції іншого, своєрідна соціальна

емоція [23].

Грунтовний екскурс в історію поняття «емпатія» знаходимо у А.Басової, Л.Журавльовій, М.Шпак [1;29]. З узагальнених дописів науковиць бачимо: сам термін з'явився завдяки Е.Тітченеру, яке поєднується з теорією впливу мистецтва та поєднав це "einfuhlung" (переживання, співпереживання) з філософською думкою про прихильність.

За Н. Таценко, сам термін походить від англійського «empathy» - проникнення, а дослідженням феномену займалися провідні науково-психологічні школи [62;75].

Зокрема, вихідні теоретичні положення феномену емпатії представлені в працях різних наукових шкіл. Наприклад, у суб'єктивно ідеалістичній психології (А.Бен, Т. Ліппс) вивчали емпатію як особистісний феномен. Ще на початку ХХ століття Т. Ліппс екстраполював цю проблему з мистецтва на сферу міжособистісної взаємодії.

Психоаналітик З.Фрейд трактував поняття «емпатії» з точки зору врахування психічного стану клієнта, вважав «зануреність» у емоційний стан іншого проявами зараження, наслідування. Взагалі представники психоаналітичної концепції визначали основну роль несвідомого у проявах емоційної поведінки (процесі приписування іншим почуттів, суджень, як засобів захисту).

У біхевіористів, поведінковій концепції (М.Хоффман): емпатія - специфічна емоційна реакція на вплив оточення; конкретна емоційна реакція на вплив середовища без навантаження на психічний стан суб'єкта.

З позицій структуралізму значні дослідження феномену знаходимо у Т. Рібо, де емпатія - це синергія на психофізіологічному та синестезія на психологічному рівні. Емпатію подають як інтрапсихічне явище (внутрішню активність), завдяки якій виникає інтуїтивне розуміння іншої людини.

Екзистенціальний американський психолог Р. Мей визначала емпатію (від грецького «*pathos*» - сильне та глибоке почуття) наближенням до страждань з префіксом *em*, що означає «спрямований усередину». Також науковець вважав здатність до емпатії (розуміння) важливою особистісною рисою для успішності в професії.

М. Девіс розробив багатофакторний питальник емпатії (IRI) як реакції на спостерігаємий досвід іншого. Емпатія (за М.Девісом) - конструкт, який включає такі компоненти:

- *когнітивний* компонент (при якому відбувається розуміння іншого, ідентифікацію з ним);
- *емоційний* компонент (який викликає співчуття до іншого) [67].

Серйозне дослідження феномену проводив представник гуманістичної психології К.Роджерс [71-73], який вважав емпатію - співпереживанням емоційному стану іншого (без втрати відчуття зовнішнього походження цього переживання); настановленням, властивістю фасілітатора (того, хто сприяє процесу особистісного зростання, навчання, виховання): «*to be in a state of empathy means to perceive the inner world of another accurately, while preserving emotional and meaningful nuances*» [71, p.5]. Також він зазначав, що розуміння клієнта повинно бути без упередженості, стереотипності.

Фундатор поняття «емоційний інтелект» Д.Гоулман, разом з фахівцем сфери міжособистісного спілкування П.Екманом визначили такі види емпатії:

- *когнітивна* (сприяє вмінню передбачати афективні реакції інших, що активізує процеси порівняння, аналогії);
- *емоційна* (афективна), яка дає можливість переносити на себе чужі почуття та допомагає душевному спорідненню;

- *співчувальна* (здатність розуміти інших, прагнення допомагати їм) [14;].

У сучасних зарубіжних науково-психологічних працях продовжується дослідження феномену емпатії. Зокрема, можливості розвитку шляхом тренувальних занять з аналізом наслідків такого розвитку вивчали А. Гольдштейн, Дж. Міхаелс (A. PGoldstein., G.Y. Michaels) [66], природу явища досліджував М.Девіс (M.H.Davis) [65]; нові підходи до вивчення процесу представлено у К. Стьюбера (K.Stueber) [70].

Узагальнюючи підходи до феномену емпатії, можна дійти висновку: у зарубіжній психології емпатію досліджують як особливий вид та форму суспільного сприймання.

У вітчизняних дослідженнях поняття «емпатія» з'явилося на початку 70-х років минулого століття у наукових розвідках Т.Гаврилової [17]. Вона узагальнила чотири найбільш згадування визначення емпатії у зарубіжній психології:

- здатність занурюватися у психіку іншого, розуміти його емоційний стан (Шибутані, Ейзенберг);
- вид чуттєвого пізнання об'єкта через проекцію і ідентифікацію (Бірея, Арлоу);
- афективний зв'язок з іншим, переживання стану іншого чи групи (Адерман, Бергер);
- властивість психотерапевта (Фрейд, Роджерс).

Також авторка визначала вікові закономірності її розвитку, описувала дві найважливіші функції емпатії, висвітлені у зарубіжних дослідженнях: емпатія як детермінанта поведінки, пов'язаної з альтруїзмом (Ліппс, Рібо); емпатія як специфічна емоційна форма пізнання людини (Роджерс, Шелер) [17].

Дослідження феномену емпатії стрімко розвивалося у сучасних українських дослідників. Саме у вітчизняних дослідженнях (зокрема, Н. Шевченко, Н. Стаднік, О. Зайцева, В. Коц) були розроблені моделі експериментального дослідження емпатії, при якій відбувається протиставлення поведінки особистості, яка базована на співчутті та співпереживанні іншому, поведінці, що має засвоєні соціальні норми та правила [57].

Н. Кривоносенко (з посиланням на праці В.Бойка), спирається на визначення цього поняття як форми раціонально-емоційного (інтуїтивного) відображення стану іншої людини. Саме це дає можливість визначити причини проблеми, знизити рівень психологічного захисту під час консультування [33].

О. Вавринів [8] також аналізує статті В.Бойка та підкреслює точку зору автора на емпатію як маніпулятивний механізм впливу на партнера (хоча може існувати і глибинна емпатія - щира симпатія до партнера).

Зрозуміло, що для реалізації процесу розвитку емпатії потрібен відповідний потенціал (за А.Генегою): наявність схильності людини до емпатії: позитивне бачення інших; демократичні та альтруїстичні стратегії взаємодії; відкритість у спілкуванні; чутливість до сигналів невербальної поведінки іншого; сенситивність до прояву соціальних емоцій, норм поведінки, схвалюваних у суспільстві. Саме цей потенціал дозволить спрогнозувати поведінку іншої людини, але потрібно мати відповідні («емпатійні») здібності: потенціал, емоційну реактивність, активність, рівень інтелектуального розвитку [15].

Українська дослідниця Л.Журавльова визначала фактори впливу на емпатійний процес: соціальні, вікові, індивідуально-психологічні, статеві відмінності тощо [27-29].

У сучасних вітчизняних дослідженнях ( Н. Таценко, Я. Чаплак, А.Петрів, О.Оріщенко, Ю. Довгошея) емпатію розглядають як: здатність; як

процес; пов'язуючи емпатію з різними психічними процесами та психологічними рисами особистості; як досвід емоційного стану, у якому перебуває інший, діяльність по поновленню почуттів іншого; як феномен відношень між людьми (форма емоційного відгуку на переживання); як феномен пізнання (форма розуміння почуттів іншого) [55;62;63].

Узагальнений огляд саме таких досліджень представлено у Н.Шикирави [66]. Авторка визначила два підходи до поглядів, подаючи емпатію як процес або стан; як здатність чи стійку властивість особистості.

Ми погоджуємося з точкою зору Т.Коломієць, Н.Шикирави, що для подальшого вивчення феномену емпатії та можливостей її розвитку, слід чітко визначити структурні компоненти поняття (дивись рис.1.1.1.)



**Рис.1.1.1. Структура емпатії (згідно опрацьованих джерел) [35;64].**

Когнітивний компонент (за О.Гринченко) - це форма пізнання; здатність до адекватного тлумачення поведінки, спосіб до розуміння іншого, осмислене пізнання її переживань [16].

Емоційний (афективний) компонент як здібність відчувати почуття іншого, розуміти емоційні стани, співпереживати, емоційно реагувати на переживання досліджували О.Ічанська, А.Закревська [30].

Поведінковий (дієвий) компонент - когнітивно-емоційний процес розуміння прихованих змістів, емоційного відгуку у процесі діяльності. Цей

компонент відіграє важливу роль (за Л.Мовою) у процесі особистісної самореалізації майбутнього фахівця [47].

Комунікативний компонент - здатність передати у процесі спілкування, взаємодії розуміння його переживань. Психологічні особливості емпатійних чинників у процесі формування комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів докладно представлено у М.Долинай [24].

Практично кожен дослідник феномену емпатії (Г.Чуйко, Я.Чаплак, Т.Колтунович) розглядав її як професійно важливу рису фахівця системи «людина-людина» (зокрема, психолога) [65].

Т.Василишина взагалі відносить її до спеціальних новоутворень у структурі професійно-важливих властивостей, системоутворювальним фактором ефективного спілкування, здатністю суб'єкта відобразити емоційно-своєрідний світ іншого, що для практичного психолога є не тільки важливим у професійній діяльності, а й фактором впливу на психологічне благополуччя [11].

## **1.2. Емпатія як рушійна сила підвищення благополуччя майбутнього фахівця сфери «людина-людина»**

У результаті проведеного аналізу науково-психологічних джерел з проблем особистісних та професійних якостей психолога, емпатію можна назвати «каркасом» у структурі професійного портрету такого фахівця. Саме він надає психологічну допомогу, тому (на переконання Р. Кочунаса, К.Роджерса, К. Шнайдер) повинен бути емпатійним. Емпатія стає невід'ємною частиною консультативного процесу та сприяє (за К.Роджерсом) зниженню невротичної напруги клієнта. Такої точки зору притримуються українські дослідники: Н. Літвинчук, Л.Лисенко, Л. Котлова [37;43].

Провідні науковці - дослідники проблеми (Л. Виготський, А. Гезел, І.



Кон, Ж. Піаже, С. Хол) відмічали, що існують вікові особливості прояву емпатії, які проявляються у ході змін та розвитку особистості: спостерігаються зміни у емпатійних переживаннях, людина може відійти від егоїстичних позицій до рівня об'єктивізації та прийняття точки зору іншого.

Зокрема, у підлітковому віці емпатія характеризується нестійкістю та амбівалентністю і у той же час цей період найбільш чутливий до розвитку емпатії. Юнацький вік (студентство) також сприятливий для розвитку цієї властивості у відповідно створених умовах. Розвиток емпатії у цей віковий період впливає на ефективність міжособистісної взаємодії, що може бути базою як для особистісних відношень (дружби та кохання), так і для професійних. У працях Л.Журавльової зазначається, що і припинитися емпатійний процес може у будь-який момент в залежності від соціальних, вікових, індивідуально-психологічних факторів, статевих відмінностей та багатьох інших чинників. Наприклад, у своїх дослідженнях авторка визначала низький рівень емпатії у юнацькому віці та його детермінанти (егоїстичну спрямованість, потребу у визнанні, орієнтацію на гроші, розваги) [27].

Але не слід ігнорувати той факт, що надмірна зануреність у проблемний світ іншого, глибоке співчуття, яке демонструє психолог, може позначитися на його власному психічному та психологічному благополуччі.

Ми погоджуємося з думкою А.Мацонок, що потреба досягти високої майстерності шляхом розвитку емпатії не повинно негативно позначитися на загальному психологічному благополуччі майбутнього професіонала. Таке благополуччя забезпечує внутрішню рівновагу, відчуття спокою, задоволеності та щастя, що також впливає на ефективність професійної діяльності [46]. Подібне твердження зустрічаємо у наукових розвідках Н. Волинець, Т. Данильченко, О. Лазорко, О. Матласевич, І. Колодюжної, Б.Пахоль [12;18;54].

Специфіка роботи практичного психолога в умовах нашої дійсності (карантин, війна, наслідки військових дій, підвищена агресивність, зниження життєстійкості) висуває надмірні вимоги до психічних, психологічних властивостей та ресурсів самого психолога (сили, врівноваженості його нервової системи, рівня стресостійкості, складу мислення, можливості швидкої адаптації до різноманітних умов тощо).

Відтак, у самого психолога повинен бути ресурс, який дозволить йому зберігати психологічну стійкість та ефективність діяльності у будь-яких умовах, не виходити з зони благополуччя. До речі, на важливості благополуччя наполягав К. Роджерс, зазначаючи, що клієнт повинен бачити перед собою людину гармонійну, цільну, щирю у взаємовідносинах [72]. Українська психологиня Л.Журавльова виділила такі детермінуючі фактори генезису емпатії які можна назвати підґрунтям до формування (чи гальмування) благополуччя у професії:

- *психофізіологічні* (властивості нервової системи, право-лівопівкульність, лівопівкульність, перевагу першої сигнальної системи, рівень невротизації);
- *індивідуально-психологічні* (чутливість подразників у різноманітних проявах, переважаючий песимізм, реактивна агресивність, знижена самооцінка, самотність, «Я-концепція», цінності тощо);
- *типологічні* (емотивність, тривожність, циклотимність як прояви акцентуацій характеру, спрямованість особистості);
- *соціокультурні* (умови соціалізації, тип батьківського виховання) чинники [ 27,с. 154].

Благополуччя (за Г. Бояндіною) іноді трактується через філософську категорію «щастя» як соціальну цінність. Психологічне благополуччя (на думку К.Ріфф) включає у себе позитивне ставлення до оточення, діяльності, автономію, здатність до управління середовищем, можливості особистісного

зростання, наявність цілей в житті, адекватне самосприйняття, психологічне благополуччя [2;74].

Згідно досліджень Ю.Кашлюк, складність вивчення феномену психологічного благополуччя обумовлена фактором впливу на його формування як зовнішнього середовища (соціально-економічне становище, соціокультурні чинники), так і внутрішнього світу людини (біологічні, психологічні чинники) [31].

Тобто, найбільш результативний розвиток емпатії, її застосування у професійній діяльності буде забезпечувати психологічне благополуччя при умові сполучення таких факторів (дивись рис.1.2.1.)



**Рис.1.2.1. Фактори впливу на психологічне благополуччя психолога (на основі опрацювання наукових джерел)**

Зрозуміло, деякі фактори психологічного благополуччя майбутнього фахівця поза можливостями суб'єктивного впливу (наприклад, матеріальна задоволеність життям, соціальне оточення, безпека, впевненість у майбутньому). Але на більшість факторів психолог може впливати, підвищуючи ефективність діяльності, позбуваючись внутрішньо

особистісних конфліктів, обираючи правильні пріоритети, розвиваючи емпатію. Емпатія психолога може стати прикладом для клієнта, продемонструвати йому зразок самоставлення до внутрішніх процесів, саморозуміння.

Тобто, емпатію практичного психолога як багатофункціональне утворення (у якому емоційні та пізнавальні процеси формують взаємообумовлену єдність) М.Барчій, С.Белякова, М.Вакуленко, Є.Давиденко, С.Дмитрієва, О.Мачушник, Н.Литвинчук, О.Питлюк-Смерчинська та інші [4;5;10;56] пропонують розглядати з таких позицій:

- *як здатність*, що має у своїй структурі операціональний, функціональний та мотиваційний компоненти (вони активізуються у спілкуванні, співпереживанні - основній формі діяльності психолога);
- *як властивість* фахівця у процесі взаємодії та спілкування. Тут емпатія передбачає розуміння почуттів та емоцій клієнта, детермінована самоконтролем у спілкуванні. Емпатія покращує навички співрозмовника, який викликає довіру, уважного слухача, обмежує співпереживання «на шкоду собі», дає можливість зберегти особистісні кордони;
- *як процес* автоматичного емоційного відгуку на почуття іншої особи. Особливо це важливо в умовах роботи практичного психолога у інклюзивному середовищі (про що йдеться у Г.Кравченко, Т.Рябовол, О.Максим). Саме у такому середовищі основною задачею є «відновлення душевної цілісності» дитини». Для цього в першу чергу потрібно побачити ситуацію, у якій опинилася дитина її очима, дізнатися у якому психічному стані така дитина, як впливає на неї оточення, заклад. У випадку, якщо психологу важко зробити означені «емпатійні» кроки - він зможе демонструвати тільки формалізм, емоційну черствість, професійну непридатність працювати у такому середовищі;
- *як вища психічна функція*, що є причиною виникнення здібностей до

репрезентації стану співрозмовника [41;48].

У період отримання професії (коли людина стає адептом професійної спільноти) змінюється самосвідомість, спрямованість особистості, інформованість, навички, вміння. Розвиваються, структуруються професійно важливі якості, формується професійна придатність, яка проявляється у в отриманні успішної навчально-професійної, трудової діяльності, задоволеності у виборі професії.

На думку Н.Шикирави, саме на етапі професіоналізації, професійної підготовки на перший план виступає емпатія як особистісна характеристика. Вона, до речі, повинна бути достатньо розвинена ще на етапі вибору професії. На подальших етапах професійного самовизначення, особистісна емпатія стає невід'ємною часткою професійної [66].

Важливими є численні дослідження етапів формування емпатії у майбутнього фахівця психолога. Так, Т.Карягіна виділяє три стадії у процесі становлення емпатії:

- виникнення вікарного (який виконує функцію заміщення) почуття, як перцептивного процесу - результату інтеріоризації емпатійних дій;
- розгортання, уточнення, прояснення вікарного переживання до ступеню необхідної зрозумілості;
- реалізація емпатійного переживання, побудованого на розумінні почуттів співрозмовника.

Відповідно авторка виділяє три рівня емпатії, які взаємопов'язані з психологічним и благополуччям: підвищений (яскраво виражене співпереживання, переплетене з власними почуттями), нормальний (з можливістю контролювати емоційну сферу), знижений (з нездатністю співпереживання, прийняття критики) [32].

Н.Шикирава, О.Столярчук, Л.Лисенко, М.Козирев, Ю.Козловська

подають шлях формування основних професійних якостей практичного психолога (зокрема, емпатії) у такий спосіб (дивись таблицю 1.2.1.):

*Таблиця 1.2.1.1*

**Етапи становлення емпатії практичного психолога [39;45;58;66]**

<b>Етап становлення</b>	<b>Рівні становлення емпатії</b>
<b>Адаптація до професії</b>	Повне занурення у емоційний стан клієнта, постійні роздуми над його проблемами, бажання допомогти у будь-який спосіб. До когнітивного компоненту додається афективний
<b>Етап ефективного формування</b>	Оволодіння складною взаємодією емоційних, когнітивних та конативних компонентів становлення емпатії, дієвий, поведінковий рівень емпатії
<b>Етап професійної емпатії, майстерності</b>	Партнерські взаємовідносини, прагнення до співчуття, співпереживання, вміння брати на себе відповідальність за результат, прийняття позицій один одного, безоціночність, щирість почуттів. Цілісне утворення когнітивних, емоційних і моторних компонентів (синергетичний рівень розвитку емпатії)

На етапі становлення фахівця рівень емпатії виконує універсальну роль - дає можливість і клієнта розуміти, допомогти і не нашкодити собі, своєму благополуччю.

Оцінюючи науково-психологічні дослідження, можна створити портрет з такими потенційними характеристики благополучного емпатійного психолога:

- здатність глибоко занурюватися у суб'єктивний світ клієнта (без «оголення» власного внутрішнього світу);
- терплячість до будь-якого прояву емоцій з боку співрозмовника (без надмірного впливу на свій внутрішній стан);
- готовність адаптувати власне сприймання до сприймання клієнта (для покращення розуміння останнього).

Наразі у сучасній системі вищої освіти існує протиріччя: фахівці з високим рівнем розвитку емпатії надзвичайно затребувані у різних сферах життя та діяльності, але при цьому відсутня система розвитку означеної якості у студентів, тому потрібно у систему вищої освіти включати роботу по формуванню дій, діяльності, які надають можливість розуміти іншого.

### **1.3.Шляхи та методи формування емпатії в умовах освітнього закладу**

Людина, як суспільна істота, не може перебувати поза колом взаємодії, а практичний психолог, як помічник у складних життєвих ситуаціях, повинен бути, в першу чергу «будівельником» ефективної взаємодії. Важливу роль (як вже зазначалося О.Кайріс, А.Єрко, І.Ендеберя, В.Кузьміною, О.Гульбас, Т.Карягіною, та іншими), у цьому процесі відіграє розвинена емпатія [25;26;40]. Як складний та багатогранний процес (за Т.Гавриловою) емпатія представлена на таких рівнях:

- *когнітивному*, побудованому на інтелектуальних процесах (порівняння, узагальнення, аналіз, аналогія);
- *емоційному*, який допомагає не тільки розуміти почуття іншого, співпереживати, а дає додаткову інформацію шляхом «зчитування» жестів, міміки;
- *поведінковому, вищому*, як синтезі всіх компонентів: на цьому рівні відбувається міжособистісна ідентифікація, емпат може керувати емоціями іншої людини, з'являється повне взаємопорозуміння, формується тотожність почуттів, відчуттів, повне прийняття позиції іншої людини.

Зрозуміло, що означені рівні сформувати за допомогою нечисленних бесід, тренувальних вправ - неможливо. Почуття емпатії (від ситуації симпатії до ситуації альтруїзму) «зароджується» у дитинстві, у відповідних

умовах родинного виховання, емоційному контакті з батьками, спостереженні за їх поведінкою. У шкільні роки за допомогою творів мистецтва, громадянського виховання, культурних нормативів тенденція до розвитку емпатії зростає і до вищого закладу освіти стає особистісною рисою.

Проведені дослідження науковців (М.Барна, Г.Дьоміна, І.Штих). свідчать що рівень розвитку студентів-психологів - недостатній. Студенти нездатні продемонструвати (сформувати) відповідний рівень емпатії, тому що в основному навчання орієнтовано на засвоєння академічних знань; у студентів несформовані чіткі уявлення про необхідні для психолога-практика професійно-важливі риси; а тривале дистанційне навчання (яке передбачає самостійність у роботі) не сприяє розвитку практичних вмінь та навичок [3;64].

С.Дерев'янюк виділено здатність до вироблення емпатійних настанов, до ідентифікації в емпатії, до застосування емоційного каналу емпатії (співпереживання) як найбільш розвинені здібності у майбутніх психологів. Використання раціонального каналу емпатії викликає утруднення [20].

Т.Коломієць також підкреслює важливість емпатії для майбутнього фахівця, тому що високий рівень її розвитку полегшує розуміння особливостей членів нового соціального оточення, ієрархію стосунків та оптимізувати власну адаптацію до нових умов життєдіяльності [34].

Тобто, емпатію, потрібно та можливо розвивати в умовах вищого освітнього закладу

Умови, у яких опинилася наша країна, групи населення (військові, біженці) передбачають, що співпереживання (здатність переживати ті ж почуття, що і інший через ототожнення себе з ним), співчуття (переживання з приводу почуттів іншого, які відрізняються від власних почуттів) буде трансформуватися у сприяння - як форми прояву емпатії в першу чергу у



практичного психолога.

Таким чином можна окреслити шляхи та методи розвитку емпатії майбутнього фахівця психології в умовах освітнього закладу. В першу чергу ця діяльність повинна бути системною (дивись рис1.3.1.)



**Рис.1.3.1. Системний підхід до розвитку емпатії практичного психолога**

Розвиток емпатії у психологів полягає у її професіоналізації (трансформації всіх складових емпатійних здібностей при включенні у систему психологічної діяльності).

Психологічна підготовка фахівців системи «людина-людина», яка орієнтована лише на академічні знання психології, дає лише незначний результат. Без наближення підготовки до сутності психіки людини (яка включає свідомі та несвідомі явища), без практичного оволодіння такою психічною реальністю як емпатія - неможливо досягнення повноцінного взаємопорозуміння у діаді «психолог-клієнт». Навчання емпатії торкається чуттєво-перцептивного досвіду, комунікативного, рефлексивного аспектів емпатійної здатності.

Існує достатня кількість теоретичних матеріалів (рекомендацій) щодо розвитку емпатії практичного психолога.

Так, М.Барна розробила соціально-психологічний тренінг розвитку емпатійності практичного психолога. Він передбачає:

- ознайомлення з основними поняттями проблеми;
- підсилення емоційної чутливості та спостережливості;
- розвиток вміння розуміти, відображати і співпереживати емоційний стан іншого у процесі занурення у емоційно-заряджені ситуації;
- засвоєння нових моделей емпатійної взаємодії, поведінки;
- формування навичок безумовного прийняття себе та іншого тощо[3].

Подібні рекомендації-матеріали можна знайти у Ю. Долинської, І. Вачкова, Т. Яценко та інших. Вони побудовані на аналізі різноманітних науково-практичних підходів до розвитку емпатії. Зокрема, психотехнічний підхід підвищення рівня емпатії полягає у розвитку здібності її регулювати, проявляти у довільній формі.

Професійний розвиток емпатії проявляється у ситуації актуалізації профільних мотиваційних детермінант, сприяє такій актуалізації.

У ході навчання основам психотерапії знайомлять з теорією ролі емпатії у формуванні альянсу, опрацюванні переживань клієнта. У ході тренінгових занять набувається практичний досвід: майбутній психолог може грати як роль клієнта (отримуючи адекватну реакцію на власне переживання), так і в ролі терапевта (який надає таку реакцію).

Важливим елементом у роботі емпатійного практичного психолога є емпатійне слухання, тому іноді для розвитку емпатії упроваджують навчання спеціальним засобам розуміння (для чого потрібне емпатійне слухання) та здатності його виражати. Для цього науковці (зокрема, Ю. Гіппенрейтер)

використовує термін «конгруентність» - здатність людини опанувати свої почуття, увійти з ними «у контакт», щиро їх виказати.

Д. Туркова вводить поняття «професійної емпатії», яка формується з поєднання індивідуально-психологічні особливостей майбутнього фахівця, певний набір знань, умінь, навичок, емпатійну спрямованість, модальність, рівень вираженості емпатії для ефективної діяльності психолога-практика. Крім того, психологиня підкреслила важливість прояву процесуальних характеристик емпатії на різних рівнях взаємодії (когнітивної, емотивної, дієвої) у контексті циклів емпатійного реагування, технічних аспектів емпатії, структури емпатійної репліки та ін.. [61].

Д. Туркова притримується точки зору інших психологів щодо органічного поєднання теоретичного блоку (навчальних, методичних, презентаційних матеріалів) з практичним блоком (інтерактивно-тренувальні методи роботи, вирішення психологічних задач, проблемних кейсів, виконання тестів, ознайомлення з техніками емпатійного реагування тощо) [61].

Важливим та ефективним методом розвитку емпатії практичного психолога Н. Кривоносенко вважає арт-терапевтичні заходи. Зважаючи на підвищення чутливості та здатності прийняти унікальність себе та інших, підвищується і сприймання спеціальних психокорекційних методів, зокрема арт-терапевтичних засобів. Саме вони забезпечують розвиток душевної чутливості, а різноманіття та особливості їхніх методів підсилюють розвиток емпатичних здібностей [33].

М. Білоногова вважає ефективним застосування кінотерапії, участь у якій суттєво розширює емоційно-чуттєву сферу особистості, сприяє розвитку механізмів емпатії, усвідомлення себе, формує відповідні норми поведінки у взаємодії з клієнтом. Кінотренінг допоможе поширити погляд учасника на світ, опрацювати комплекс особистісних проблем, розвинути навички

інтерпретації символів несвідомого, актуалізує основні механізми когнітивної, емоційної, поведінкової емпатії (інтерпретація, децентрація, ідентифікація, емоційне зараження) [7].

В.Кузьмина, О.Гульбас, С.Діхтяренко вводять поняття «Активне соціально-психологічне навчання (АСПН) студентів психологів». АСПН (як групова навчально-тренувальна діяльність) враховує когнітивний, комунікативний, емоційний та конативний (поведінковий) рівні розвитку емпатії; формує комунікативні, емоційні, когнітивні, поведінкові вміння, що, в свою чергу впливає на підвищення рівня компетентності. Отримані компетентності придатні для перенесення їх у суспільний простір, у професійну діяльність [40].

Цікава, сучасна позиція щодо розвитку емпатії представлена у роботі М.Бакина. У статті надано опис іммерсивних технологій (зокрема, шлемів віртуальної реальності VR), за допомогою яких можна розвивати емпатію (почуття співпереживання наявному емоційному стану іншого без втрати відчуття зовнішнього походження цього переживання). Симуляція дозволяє звернути увагу на соціальні проблеми та рішення за допомогою передових технологій, під іншим кутом зору, обмінюючись досвідом людей безпосередньо. Іммерсивний підхід реалізує принцип наочності у освіті, розширює та доповнює можливості «практичного» застосування досвіду за рахунок такого занурення у віртуальне середовище, яке збагачує психологів чуттєвим пізнавальним досвідом. А саме він необхідний для комплексного оволодіння абстрактними поняттями [6].

Тобто, розвиток емпатії - важливий елемент професійного навчання, у ході якого потрібно проводити спеціальні практикуми, заняття, тренінги, вправи, що сприяють усвідомленню та розширенню персонального емоційно-чуттєвого та практичного досвіду.

Ефективна професійна підготовка у вищому освітньому закладі (а також

індивідуально-психологічні характеристики особистості) здатні вплинути на такі види прояву емпатії:

- як внутрішню готовність до її проявів, обумовлену відкритістю людини до комунікування;
- як сформовану здатність до співпереживання,
- як дотримання відповідних способів взаємодії у різних соціальних групах з метою відповідати прийнятним нормам поведінки.

### **Висновки до розділу 1.**

Узагальнюючи, зазначимо: хоча, у сучасній науці не існує єдиної дефініції терміну «емпатія», (здатність людини до паралельного переживання тих емоцій, які виникають у іншого у ході спілкування) орієнтуємося на словникове визначення: емпатія - це осягнення емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання).

У структурі емпатії визначають такі компоненти: когнітивний як здатність до адекватного тлумачення поведінки, спосіб до розуміння іншого, осмислене пізнання її переживань; емоційний (афективний) компонент як здібність відчувати почуття іншого, розуміти емоційні стани, співпереживати, емоційно реагувати на переживання; поведінковий (дієвий) компонент як когнітивно-емоційний процес розуміння прихованих змістів, емоційного відгуку у процесі діяльності; комунікативний компонент як здатність передати у процесі спілкування, взаємодії розуміння його переживань.

Розвинена емпатія є основою для психологічного благополуччя практичного психолога і потребує розвитку.

Саме розвиток емпатії є важливим компонентом у професійній

діяльності психолога, особливо в жорстких умовах останніх п'яти років (карантин, війна, наслідки військових дій, підвищена агресивність, зниження життєстійкості). Але надмірний рівень розвитку цієї соціальної емоції не повинен впливати на благополуччя самого психолога.

Розвиток емпатії - важливий елемент професійного навчання, у ході якого потрібно проводити спеціальні практикуми, заняття, тренінги, вправи, що сприяють усвідомленню та розширенню персонального емоційно-чуттєвого та практичного досвіду.

## Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

### 2.1. Організація та хід емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження ролі емпатії у психологічному благополуччі (на прикладі майбутніх психологів було проведено з січня 2024 до вересня 2024 навчального року. Весь хід дослідження можна умовно розподілити на такі етапи:

- *етап теоретичного ознайомлення* з проблемою, на якому була визначена сутність феномену «емпатія», структурні компоненти психологічного благополуччя, рівні його сформованості та можливості розвитку емпатії у освітньому закладі;
- *етап методологічної підготовки*. Ознайомлення з науково-теоретичною базою дало можливості розробити план дослідження, сформувані вибірку, підібрати відповідні методи та методиками для діагностики як рівня розвитку емпатії, так і індексу психологічного благополуччя.

Благополуччя - дуже багатовимірне поняття, яке включає динамічну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості власного життя у цілому, а також окремих його сфер. Наприклад, К. Ріфф базовими складовими психологічного благополуччя вважала: позитивні відношення з іншими, позитивну оцінку себе, свого життя (самоприйняття), автономію, як здатність відповідати своїм переконанням, компетентність, наявність мети, активне особистісне зростання. Психологічне благополуччя також передбачає оцінювання результату своєї діяльності, успіхів, досягнень. Робота практичного психолога пов'язана з міжособистісною взаємодією, тому успішність діяльності напряду пов'язана з рівнем розвитку емпатії;

- *етап інтерпретації отриманих результатів*. Після проведеної діагностики, якісного та кількісного опрацювання даних, було

узагальнено висновки щодо ролі емпатії у психологічному благополуччі, визначено можливості її розвитку в умовах спеціально організованого освітнього середовища.

Вибіркова сукупність сформована рандомно, представлена 37 особою студентів - майбутніх психологів психолого-педагогічного факультету II та III курсів заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету. Емпіричні дані було отримано шляхом індивідуального онлайн опитування, тестування.

Наше емпіричне дослідження базувалося на спостереженні та експериментуванні, що дозволило вивчати закономірності поведінки людини, її когнітивно-емоційну складову. Результати емпіричного дослідження аналізувалися та інтерпретувалися з метою визначення рівня емпатії, закономірностей та висновків щодо стану психологічного благополуччя. При організації дослідження всі учасники були проінформовані про його мету, етапи, очікувані результати. До них було доведено такі правила як: добровільність участі, доступ до знайомства з результатами на умовах конфіденційності, можливість припинення участі у дослідженні.

У ході дослідження було упроваджено такі методики.

1. Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Торр, С.В., Ostergaard, S.D., Sondergaard, S., & Bech, P.) у інтерпретації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер. У опитувальнику - 5 тверджень, які потрібно було оцінити (з орієнтиром на останні 2 тижні) за 6-бальною шкалою (від 0 до 5). Чим вище бал - тим краще самопочуття. У опитувальнику (незважаючи на його невеликий обсяг) представлено не тільки показники фізичного, але й психічного та соціального благополуччя. Набрану кількість балів (від 0 до 25 (по кожній шкалі)) множать на 100. У результаті: від 0 до 40% вказує на низький рівень благополуччя; від 41 до 62% - середній; від 63 до 100% - високий.



2. Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К. Ріфф (адаптація Т.Шевеленковою, П.Фесенком) визначає психологічне благополуччя як багатовимірну модель, яка складається зі складових - типів психологічного благополуччя:

- наявність цілей у житті;
- позитивні відношення з іншими;
- саморозвиток;
- управління оточенням;
- самосприймання;
- автономія.

Методика містить 84 твердження, з якими потрібно погодитися за 6-бальною шкалою. Зручність тесту у його електродному форматі, у результаті якого підраховується кількість балів за кожною складовою, визначається рівень психологічного благополуччя (низький, середній, високий), загальний бал (низький рівень - менше 315; середній - 315-413; високий - 414-504) та надається стисла інтерпретація отриманих результатів.

3.Методика «Діагностика рівня емпатії» В. Бойка. Вміння емпатії має значну кількість переваг: покращення міжособистісних відношень за рахунок кращого розуміння інших; здатності правильно будувати процес спілкування; підвищення довіри між людьми, балансування у прийнятті рішень (за рахунок запобігання надмірної емоційності). Утім, емпатія має деякі негативні характеристики, зокрема, болісне реагування на негативне відношення оточення, емоційну перевтома у спілкуванні. Методика В.Бойка у процесі погодження непогодження (1 бал за кожне «так-ні») з 36 твердженнями визначає: раціональний, емоційний, інтуїтивний канали емпатії, установки, які сприяють емпатії, здатність до емпатії та

ідентифікацію у ній. Кількість отриманих балів визначають показники окремих шкал (їх шість) та загальний рівень розвитку емпатії. Більше 30 балів - надзвичайно високий рівень; 29-22 балів - середній; 21-15 — занижений ; менше 14 балів - дуже низький.

4. Методика «Рівень емоційної емпатії» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES) (А. Мехрабіана, М. Епштейна). Мета означеної методики - аналіз загальних емпатійних тенденції, включаючи визначення таких параметрів як:

- вираженість здатності до емоційного відгуку;
- ступінь відповідності (невідповідності) переживань об'єкта та суб'єкта симпатії (до соціальних ситуацій та людей), які досліджуваний відчуває у повсякденному житті.

Завдяки погодженню чи непогодженню з 25 прямими та зворотними судженнями методики (за 5-бальною шкалою) накопичується певна кількість балів. Кількість балів для шкали представлена у спеціальній таблиці. У результаті визначають: 82-90 балів як дуже високий рівень емоційного відгуку; 63-81 бал як високий рівень; 37-62 балів - адекватний показник; 36-12 балів - низький рівень; 11 балів і менше - дуже низький рівень. Для зручності бали переводяться у 10 стевів. Результати можуть продемонструвати, як рівень емпатії у міжособистісних відношеннях проявляється у оцінці інших (на підставі їх поведінки чи власних вражень). Також можна зробити висновки щодо ступеню контролю власних емоційних проявів. Методика дуже зручна для діагностики емпатії у групах професійного спрямування (наприклад, психологів), для яких здатність співпереживати іншим, контролювати власні емоційні прояви, прогнозувати якість відношень між людьми надзвичайно важлива професійна компетентність.

5. Для встановлення взаємозв'язку між змінними (отриманими на одній вибірці) використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Він дозволяє не тільки

зафіксувати зв'язок (від -1 до +1) між рівнем емпатії та індексом благополуччя, але й визначити силу такого зв'язку. Для розрахунку потрібно нормальний розподіл змінних, вимір на інтервальній чи відносній шкалі, однакову кількість значень.

## **2.2.Якісний та кількісний аналіз результатів констатувального етапу**

Опрацьовуючи наукову літературу з проблеми психологічного благополуччя (К.Ріфф, Є.Дінера, Е.Бредберна) та ролі емпатії у ньому, вважаємо, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки рівень у кількісних показниках, але й внутрішню, індивідуальну систему координат, з якою людина співвідносить власне благополуччя.

У дослідженнях психологічного благополуччя Дж.Бюдженала, К. Роджерса, Г. Олпорта, доведено його вплив на самореалізацію людини, знаходження творчого синтезу між запитом соціального оточення та саморозвитком, що в свою чергу впливає на ефективність майбутньої діяльності (особливо у площині допомоги іншим).

С. Любомирські, К. Бао стверджують, що щастя (як складова психологічного благополуччя) породжує успіх у всіх галузях життя: роботі, взаємовідношеннях тощо. Основним механізмом породження успіху - є позитивні емоції. Вони виникають у ході успішної реалізації діяльності, особистісного зростання, активізують формування цілісної мети, впливають на самосприймання.

У психологічному благополуччі можна виділити такі компоненти (дивись таблицю 2.2.1.)

### Компоненти психологічного благополуччя

Компонент	Сутність
<i>Емоційний</i>	Спокійний, рівний фон настрою, впевненість, позитивні емоції
<i>Соціальний</i>	Здатність встановлювати та підтримувати спокійні, довірливі відношення з іншими
<i>Змістовний</i>	Усвідомлення мети свого життя, прагнення до саморозвитку, особистісного удосконалення

Емоційний та соціальний компоненти пов'язані з емпатією як здатністю індивіда до співпереживання тих емоцій, що виникають у іншій людині у процесі спілкування з нею.

Погоджуємося з Е.Тітченером, який у переліку видів емпатії в першу чергу визначив емоційну. Для психологічного благополуччя емпатійного психолога важливим є саме емоційний фон його існування (бадьорість, спокій, активність, зацікавленість), який впливає на інші показники.

Для визначення емоційного компоненту індексу благополуччя, було використано опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Торр,С.В., Ostergaard,S.D., Sondergaard,S., & Vech,P.) у інтерпретації Л.Карамушки, К.Терещенко, О.Креденцер. Результати його підрахунку на рис.2.2.1.

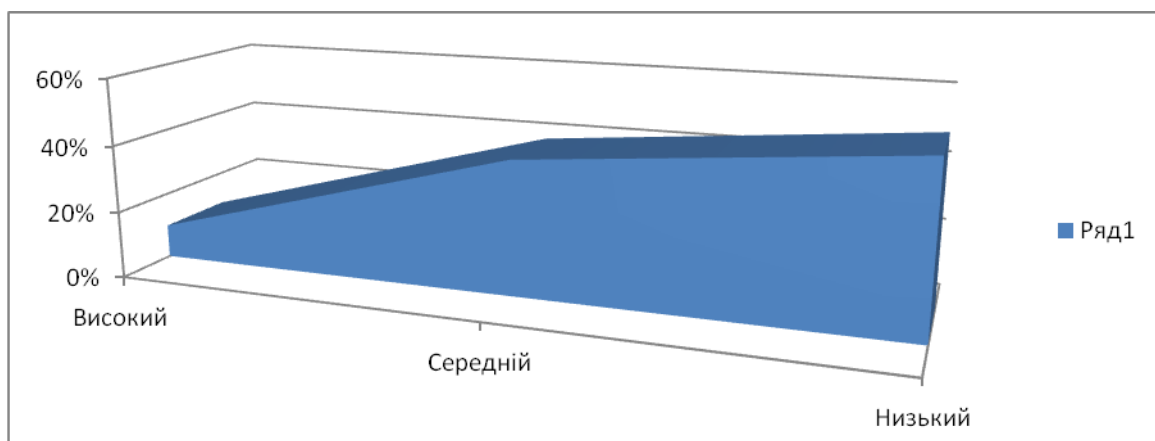


Рис.2.2.1. Індекс благополуччя ВООЗ-5.

Отримані дані за даною методикою були очікуваними, тому що у складні часи військової агресії росії проти нашої країни, емоційний фон будь якої категорії населення - переважно тривожний, стресовий, пригнічений.

Тільки 10% опитаних визначили свій індекс благополуччя як високий (набрано більше 65% у показниках, кількість балів -17-18), у половини опитаних - індекс благополуччя - низький (до 40%, кількість набраних балів - 7-8), що в передусім пов'язано з психологічною небезпекою.

Психологічна небезпека, для якої характерний подібний фон, свідчення постійно змінного балансу суб'єктивного відношення до себе, інших, світу. Поступове збільшення видів та діапазонів небезпеки та їх можливих наслідків спостерігаємо у соціумі особливо у останні два роки. Психологічна безпека сформована на тлі негативних емоцій, впливає на цілісність суб'єкта (як фізичну, так і психічну), можливість саморозвитку, досягнення мети, реалізацію цінностей протягом життя. Невпевненість у майбутньому, несформована стійкість у невизначенні, поглиблює суб'єктивні переживання, впливає на весь комплекс компонентів «психологічного благополуччя» та реалізації у майбутній професії.

А. Макгрегор та Л. Літл розглядали психологічне благополуччя як конструкт з поєднання двох елементів: щастя (позитивних емоцій) та усвідомленості (наявність мети та особистісне зростання). Зрозуміло, що при відсутності одного з елементів (позитивних емоцій) порушується процес особистісного зростання, якість спілкування тощо. За поясненнями досліджуваних, вони досить часто переживають негативні емоції з причин, пов'язаних з реаліями країни. Особливо пригнічують думки про долю рідних у зоні бойових дій, слабкого здоров'я родичів, що робить їх мало мобільними, невизначеність майбутнього.

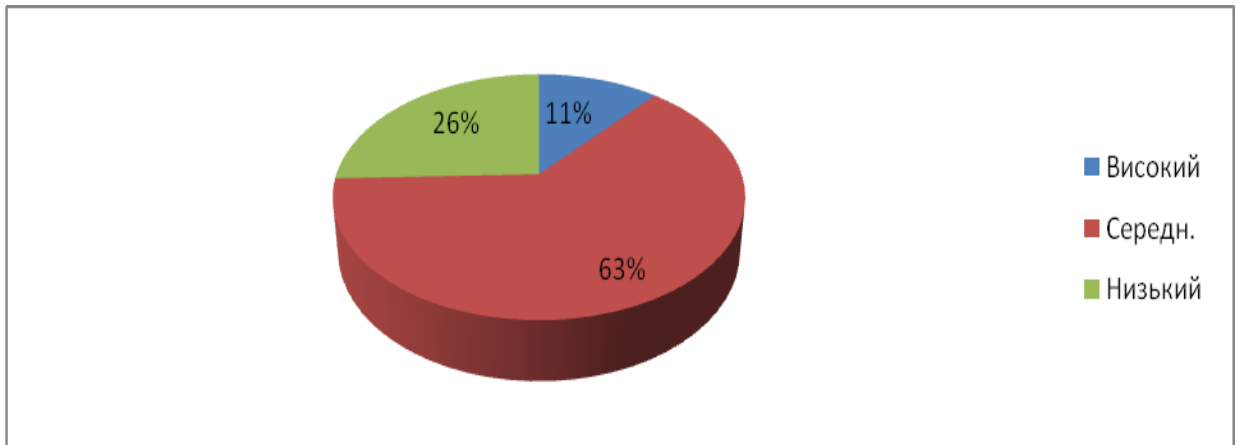
Такий низький рівень психологічного благополуччя, виявлений у наших досліджуваних, може свідчити про зниження енергетичних

можливостей, звуження кола інтересів, непродуктивності у діяльності. А для людей допомагаючи професій (зокрема, практичних психологів) - такий показник є неприпустимим з причини того, що їм прийдеться бути зразком спокою, активності, впевненості, бадьорості, зацікавленості для тих, хто звернувся для них за психологічною допомогою. Також слід зазначити, що досліджувані сприймають та оцінюють власне психологічне благополуччя шляхом «від протилежного», виключаючи ознаки психологічного неблагополуччя, не маючи стійкої позитивної моделі благополуччя.

Однією з більш відомих методик моделювання поняття, визначення психологічного благополуччя є «Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being)» К.Ріфф (адаптація Т. Шевеленковою, П. Фесенком). Авторка визначає психологічне благополуччя як багатовимірну модель, що містить такі складові - типи психологічного благополуччя: наявність цілей у житті; позитивне відношення з іншими; саморозвиток; здатність управління оточенням; самосприймання; автономія. Як свідчать численні дослідження феномену, кожен з означених шести компонентів (хоч і різного ступеню вираженості) є аспектами позитивного функціонування особистості, унікального інтегрального показника її життєдіяльності.

З точки зору важливості дослідити роль емпатії у психологічному благополуччі, в першу чергу значущими були показники позитивних відношень з іншими.

Позитивні відношення з іншими - здатність культивувати теплі, дружні стосунки, довіру, близькі відношення, турбуватися про благополуччя інших, співпереживати, співпрацювати, бути емпатійним. Результати діагностики за методикою К.Ріфф представлено на рис.2.1.2. та у таблиці 2.2.2.



**Рис.2.2.2. Рівні психологічного благополуччя (за методикою К.Ріфф).**

Як свідчать узагальнені дані, високий рівень (загальний бал - 415-440) психологічного благополуччя визначено лише у 11% досліджуваних; у 63% він на середньому рівні (загальний бал - 320-390); у 26% - на низькому (загальний бал - 310-312). Однією з причин досить вагомого показника низького рівня - більш детальне знайомство зі специфікою професії психолога та складністю роботи з певними категоріями клієнтів (наприклад, військових з ПТСР), яке можна фіксувати у студентів II та III років навчання. Також на низький рівень психологічного благополуччя може впливати негативний емоційний фон, про який йшлося у попередній діагностиці.

*Таблиця 2.2.2.*

**Кількісні показники відповідей за шкалами методики К.Ріфф (n=37)**

Назва шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<i>Позитивні відношення з оточенням</i>	17 осіб	13 осіб	7 осіб
<i>Автономія</i>	11 осіб	14 осіб	12 осіб
<i>Особистісне зростання</i>	14 осіб	14 осіб	9 осіб
<i>Управління середовищем</i>	10 осіб	16 осіб	11 осіб
<i>Самосприйняття</i>	15 осіб	10 осіб	12 осіб
<i>Цілі у житті</i>	9 осіб	17 осіб	11 осіб

Показники по всім шкалам опитувальника психологічного благополуччя продемонстрували деяку перевагу низького (та середнього) рівнів вираженості всіх шкал.

Так, 26% досліджуваних демонструють наявність проблем у розумінні інших, здатності до співчуття, співпереживання (по шкалі «позитивні відношення з іншими»); не завжди здатні регулювати свою поведінку, можуть потрапляти під тиск інших (особливо у прийнятті важливих рішень), прагнуть до підтримки оточення (по шкалі «автономія»); іноді відчують себе недостатньо організованими, впевненими, сильними для перетворення обставин (по шкалі «управління середовищем»); недостатньо відкриті досвіду, набуттю нових знань, реалізації своїх потенційних можливостей (по шкалі «особистісне зростання»); незважаючи на наявні цілі у житті, нечітко усвідомлюють шляхи їх реалізації (на шкалі «цілі у житті»); адекватно сприймають себе, але відчують незадоволеність своєю поведінкою, хвилювання з приводу деяких особистісних властивостей (шкала «самоприйняття»).

Утім, найбільш суттєвим для нашого дослідження були показники позитивних відношень з оточенням. У 18 осіб показник низький (менше 53 балів); у 13 - середній (53-58 балів); у 7 осіб - високий (77-81 бал). Це означає, що тільки 18,9% майбутніх практичних психологів можуть встановлювати довірливі відношення з іншими, проявляти турботу про них, здатні співпереживати, усвідомлювати, що позитивні людські відношення побудовані на взаємному розумінні, поступках. Досліджувані з високими показниками (77-81 балів) демонстрували ознаки, пов'язані з ефективним орієнтуванням у сфері розуміння емоцій як власних, так і інших людей. Як правило, для майбутніх практичних психологів з високим рівнем емоційного благополуччя найбільш важливим є побудова та збереження позитивних відношень з іншими (це може вплинути на задоволеність життям та діяльністю у цілому). Позитивне відношення до інших для них



найприоритетніша мета, досягти яку вони прагнуть у тому числі і за рахунок емоційного самоконтролю, потреби у автономії, підсиленні своєї активної життєвої позиції.

Це важливий фактор для майбутнього психолога, тому що характеризує здатність до прояву емпатії. У бесіді щодо результатів діагностики, досліджувані К.Б., О.М., О.К. зазначали, що вважають себе людяними, зацікавленими у допомозі іншим людиною, люблять сам процес «задушевних» бесід, які дають можливість зібрати більше потрібної інформації, вміють уважно слухати, співчувати іншим. Таким чином, проведена діагностика продемонструвала, що майбутнім практичним психологам з високим рівнем психологічного благополуччя властиве прагнення до позитивного спілкування з іншими, готовність до прояву емпатії.

Для 45,9% майбутніх психологів досить складно проявляти турботу про інших, бути відкритим по відношенню до оточення. Такий тип відношень негативно впливає на побудову психологічно небезпечних взаємовідношень, зокрема, з клієнтом. Досліджувані Т.Ш., О.П., С.К., Ю.Г. зазначали, що не завжди можуть зосередитися на проблемах інших, «зациклюються» на власних негараздах, їм складно встановлювати довірливі, теплі стосунки, повністю розкритися у спілкуванні, що відчувається іншими. Також їх невелике коло спілкування (зокрема, з причин тривалого перебування у дистанційному форматі) не дає можливостей проявити емпатійність.

Особливу значущість питання відповідальності за своє психологічне благополуччя набуває як для працюючих психологів, так і для майбутніх. Це пов'язане з тим, що наразі від психолога очікують вирішення складних професійних задач, для яких він повинен бути готовий не тільки теоретично, але і особистісно, володіючи для цього необхідними ресурсами. Сукупним

показником наявності таких ресурсів є феномен психологічного благополуччя. Не буде помилкою стверджувати, що саме стан психологічного благополуччя впливає на підсилення емпатії - основи для якісної допомоги іншим.

Проблема психологічного благополуччя актуальна для всіх етапів особистісного становлення у тому числі і у процесі допрофесійного розвитку у освітньому закладі. Навіть сама правильно побудована траєкторія професійного становлення вже може вважатися базою для систематичної активності у саморозвитку, позитивного функціонування у взаємовідношеннях з іншими.

Методика «Діагностика рівня емпатії» В.Бойка надала можливість визначити наявність емпатійних властивостей особистості, сенситивним періодом для розвитку якої є другий рік навчання у освітньому закладі, на третьому рівні навчання емпатійність досить сформовані. Результати представлено у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3.

### Структурні показники емпатії у % (по В.Бойко)

<i>Структурні шкали емпатії</i> <i>N=37</i>	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
<i>Раціональний канал</i>	18%	64%	18%
<i>Емоційний канал</i>	21%	44%	35%
<i>Інтуїтивний канал</i>	14%	42%	44%
<i>Установки сприяння емпатії</i>	27%	54%	19%
<i>Проникаюча здатність до емпатії</i>	12%	68%	20%
<i>Ідентифікація у емпатії</i>	15%	55%	30%

Діагностика продемонструвала перевагу середніх показників вираженості всіх каналів емпатії у майбутніх психологів. Тобто, в основному майбутні психологи здатні до концентрації уваги на проблемі іншого, мають потребу професійно розібратися у кожній конкретній ситуації людини, яка потребує психологічної допомоги, демонструють спонтанну зацікавленість, можуть сприяти емоційному та інтуїтивному відображенню іншого (раціональний канал); у них є потреба комунікувати у сприятливій, ними ж створеній атмосфері (проникаюча здатність до емпатії); вони можуть ідентифікувати себе з клієнтом на основі співпереживання, вміння поставити себе на його місце (ідентифікація у емпатії).

Найвищі показники вираженості емпатії (27%) по шкалі «установки на сприймання емпатії», можуть сприяти чи перешкоджати її розвитку (прояву). Практичний психолог, який у своїй діяльності проявляє недостатню зацікавленість у клієнті, прагне уникати систематичного особистісного контакту, проявляє удаване переживання щодо проблем іншого, не зможе отримати задоволення від такої діяльності та, відповідно, вважати себе благополучною особистістю.

Додаткові пояснення щодо вираженості цього каналу, ми отримали у бесід. Зважаючи на те, що питання з тесту не формулювалися безпосередньо для практичного психолога, переважав (на наше переконання) високий рівень негативної установки. Досліджувані О.М., В.З., Д.З. зазначили, що не завжди коректно цікавитися проблемами людини у процесі її діяльності, «вишукувати» дрібні деталі негараздів та реагувати на них, занурюватися у внутрішній світ іншої людини, особливо якщо вона сама не допускає цього. У побуті досліджувані з такими показниками зазвичай не прагнуть слухати про проблеми іншого («тут своїх вистачає»), вважають «фігурою мови» вираз «плакати від щастя» («можна просто радіти з іншим - і цього достатньо»). Але якщо трансформувати ці установки на професійну діяльність практичного психолога, то саме занурення у внутрішній світ людини,

зацікавленість у деталях, збір додаткової інформації про можливі чинники виникнення проблем є важливими та першочерговими.

21% досліджуваних продемонстрували високий рівень розвитку емоційної емпатії, що свідчить про розвинену емоційну чуйність, емоційне пристосування, емоційне налаштування на «хвилю» клієнта, емоційний резонанс у сумісних діях. Крім того, це свідчення наявності самоконтролю за власною емоційною сферою, яка не може бути негативним фоном професійної діяльності. Зрозуміло, що досліджувані з високим рівнем по цій шкалі визнали, що можуть не тільки швидко зібратися у стресогених ситуаціях, а й заспокоїти інших, не потрапляють у полон емоцій «все пропало», переживають разом з іншими, але це не впливає на їх активність, поміркованість. У 30% досліджуваних рівень емоційної емпатії - низький.

Також досить низький показник по шкалі «інтуїтивний канал емпатії» у 44% опитаних. Інтуїтивний канал емпатії дає можливість діяти в умовах дефіциту інформації, виокремлювати причини проблеми, припускати розвиток подальших подій. Утім, у студентів II та III року навчання ще недостатньо професійних знань та навичок для активізації їх при вирішенні проблем. Побутово-рекомендательний підхід до вирішення проблеми клієнта (побудований на інтуїтивних «підказках») може бути хибним, нашкодити.

Як відомо, ключовими здібностями професії «психолог» є міжособистісна взаємодія «бути поряд», домінування соціального інтересу, основна активність у вивченні внутрішнього світу та поведінкових особливостей людини. Показник розвитку рівня емпатії (зокрема, емоційної) надає можливість ідентифікувати здатність зрозуміти іншого на основі переживань, усвідомлено «уявляючи» себе на місці іншої людини. Це є обов'язковою умовою успішної емпатії у професійній діяльності, яка у досліджуваних розвинена недостатньо, що спонукає на створення відповідних умов освітнього закладу для усунення, корекції цих недоліків.

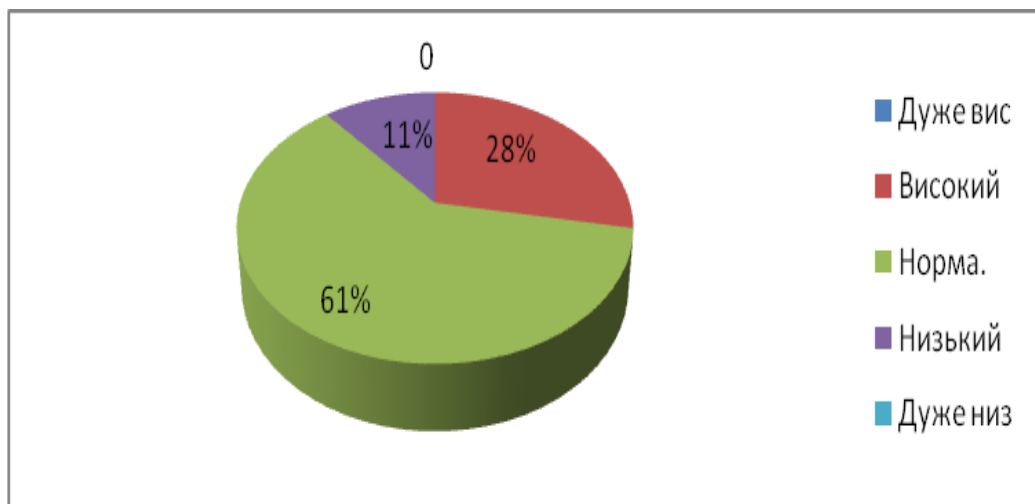
Зважаючи на те, що базовим для емпатійної людини віднесено емоційний компонент як «емпатійне єднання, гармонія, контакт», здатність практичного психолога до емоційного відгуку (виникнення емоційних переживань, подібних до переживань клієнта), слід більш детально дослідити саме його. Тому для визначення емоційного відгуку (емоційної емпатії) було використано питальник «Рівень емоційної емпатії» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES) (А.Мехрабіана, М.Епштейна). Середній показник дивись у таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4.

**Середні показники рівня емоційного відгуку (емпатії) майбутніх практичних психолога**

Загальний показник	М	$\sigma$
Емпатія емоційна	69,2	9,1

Узагальнений результат дивись на рис.2.2.3.



**Рис. 2.2.3.Рівень емоційної емпатії (n=37) (за А.Мехрабіаном, М.Епштейном).**

28% мають високий рівень, 61% - середній, 11% - низький рівень емоційного відгуку. Аналіз загальних емпатійних тенденції досліджуваних (а

саме таких параметрів: рівень вираженості здатності до емоційного відгуку, ступінь відповідності (чи невідповідності) знаку переживань об'єкту та суб'єкту емпатії), свідчать про наявність емоційної емпатії у досліджуваних.

Поясненням може слугувати те, що серед досліджуваних 34 досліджуваних жіночої статі, яким взагалі притаманний більш високий рівень емпатійних здібностей. Також у людини, яка вирішила присвятити себе допомагаючій професії, вже маже бути сформована емпатія (як необхідна професійна якість), у основі яких - здатність до емоційної відповіді на переживання іншого. На думку О.Нефедченко, формування емоційної емпатії проходить декілька фаз: спочатку з'являється емоційна відповідь на переживання суб'єкта (емпатійний акт), який покращує комунікативну взаємодію, у якій суб'єкт може впливати на об'єкт взаємодії, що і є важливою компетентністю у роботі психолога [50].

Численні дослідження феномену емпатії свідчать, що не можна зосереджуватися тільки на її емоційній компоненті. Важливу роль відіграють когнітивний та поведінковий складові, саме вони дають підстави когнітивно структурувати внутрішній світ людини, змодельовати її поведінку та разом з афективною складовою піднятися на вищий рівень розвитку емпатії.

Інформація, яку надали досліджувані, свідчить про те, що вони розуміють сутність емпатії, її важливість для професійної діяльності, успішність якої буде впливати на рівень психологічного благополуччя.

Зважаючи на тему дослідження, було проведений кореляційний аналіз з метою визначення наявності зв'язку між компонентами емпатії та психологічного благополуччя.

Виконано аналіз за методом кореляції К.Пірсона для вивчення взаємозв'язків між різними психологічними факторами, які можуть впливати на рівень суб'єктивного благополуччя майбутніх практичних психологів.

Для аналізу і обробки зібраних статистичних даних

використовувалася програма SPSS Statistics, що дозволило отримати детальну кількісну оцінку взаємозв'язків між визначеними змінними. Такий підхід сприяв глибшому розумінню потенційних механізмів, які можуть впливати на розвиток емпатії у взаємозв'язку з рівнем суб'єктивного благополуччя.

Результати кореляційного аналізу (дивись таблицю 2.2.5.) показали наявність високого кореляційного зв'язку між шкалою «низький рівень» (за методикою «Індекс благополуччя ВООЗ-5») та «низький рівень» (за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф)  $r = 0,764$ . Ці дані вказують на те, що дві методики оцінки психологічного благополуччя тісно пов'язані між собою у визначенні низького рівня благополуччя. Це свідчить про їхню валідність та надійність у вимірюванні подібних аспектів психологічного стану здобувачів освіти.

Відмічено високий кореляційний зв'язок між шкалою «низький рівень» (за методикою «Індекс благополуччя ВООЗ-5») та шкалою «занижений рівень емпатії» (за методикою «Діагностика рівня емпатії» В.Бойка)  $r = 0,652$ . Цей високий кореляційний зв'язок показує, що досліджувані з низьким рівнем психологічного благополуччя також схильні мати занижений рівень емпатії. Це вказує те, що психологічне благополуччя і емпатія взаємопов'язані між собою. Можна припустити, що низький рівень емпатії сприяє зниженню загального благополуччя (та навпаки).

Показовим для нашого дослідження є наявність помірного кореляційного зв'язку між шкалою «низький рівень» (за методикою «Індекс благополуччя ВООЗ-5») та шкалою «низький рівень емоційної емпатії» (за методикою А. Мехрабіана, М. Епштейна)  $r = 0,432$ . Цей кореляційний зв'язок свідчить про наявність зв'язку між низьким рівнем благополуччя і низьким рівнем емоційної емпатії. Це може означати, що емоційна складова емпатії є важливим фактором психологічного стану, хоч і не настільки значущим, як загальний рівень емпатії.

Таблиця 2.2.5.

## Таблиця виражених кореляційних зв'язків Пірсона

		НР ІБ	НРШПБ	ЗРем.	НРЕем	ВРПБ	ВРЕм
НР ІБ	Кореляція Пірсона Знач.	1	,764** ,002	,652** ,002	,432** ,002	-,302 ,002	-,414 ,171
НРШПБ	Кореляція Пірсона Знач.	,764** ,002	1	,342* ,001	,201 ,001	-,204 ,001	-,312 ,002
ЗРем.	Кореляція Пірсона Знач.	,652** ,002	,342* ,001	1	,264 ,001	-,282 ,068	-,314 ,154
НРЕем	Кореляція Пірсона Знач.	,432** ,002	,201 ,001	,264 ,001	1	-,362 ,002	-,056 ,766
ВРПБ	Кореляція Пірсона Знач.	-,302 ,002	-,204 ,001	-,282 ,068	-,362 ,002	1	,672** ,002
ВРЕм	Кореляція Пірсона Знач.	-,414 ,171	-,312 ,002	-,314 ,154	-,056 ,766	,672** ,002	1

Результати кореляційного аналізу продемонстрували наявність високого кореляційного зв'язку між шкалою «високий рівень» (за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф) та шкалою «високий рівень емпатії» (за методикою «Діагностика рівня емпатії» В. Бойка)  $r = 0,672$  і шкалою «високий рівень емоційної емпатії» (за методикою А. Мехрабіана, М.Епштейна)  $r = 0,530$ . Ці кореляції вказують на те, що майбутні психологи з високим рівнем психологічного благополуччя, як правило, мають високі рівні емпатії і емоційної емпатії. Це може свідчити про загальний позитивний вплив емпатії на психологічне благополуччя. Отже, розвиток емпатійних навичок може бути корисним для покращення загального благополуччя.

Узагальнюючи зазначим: результати кореляційного аналізу вказують на потенційно важливу роль емпатії у психологічному благополуччі студентів, що може бути корисним для психологів та освітян при плануванні



роботи по підтримці психологічного здоров'я майбутнього фахівця.

Кореляційний аналіз виявив чіткі зв'язки між рівнями емпатії та психологічним благополуччям, зокрема високий кореляційний зв'язок зафіксовано між низькими рівнями психологічного благополуччя та низьким рівнем емпатії, а також між високими рівнями цих параметрів, що підтверджує: емпатія має значний вплив на загальний психологічний стан особистості. Це демонструє, що розвиток емпатійних навичок може бути ключем до підвищення рівня суб'єктивного благополуччя молоді, а також зниження негативних психологічних станів серед студентів. Неможливо без емпатії як щирого співпереживання емоційному стану іншого, здатності розділити його відчуття та настрої, потреби надати дієву допомогу.

Отримані у ході діагностики данні переконали нас у необхідності створення відповідного освітнього простору для підвищення рівня емпатії, що в свою чергу буде основним компонентом подальшого психологічного благополуччя.

## **Висновки до розділу 2.**

Емпіричне дослідження ролі емпатії у психологічному благополуччі (на прикладі майбутніх психологів) було проведено з січня 2024 до вересня 2024 навчального року на трьох етапах: теоретичного ознайомлення, методологічної підготовки, інтерпретації отриманих результатів. Вибіркова сукупність сформована рандомно, представлена 37 особою студентів - майбутніх психологів психолого-педагогічного факультету II та III курсів заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету.

У ході дослідження було використано такі методики.

- Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Торр,С.W., Ostergaard,S.D., Sondergaard,S., & Bech,P.) у інтерпретації Л.Карамушки, К.Терещенко, О.Креденцер.

- Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К.Ріфф (адаптація Т.Шевеленковою, П.Фесенком).

- Методика «Діагностика рівня емпатії» В.Бойка

- Методика «Рівень емоційної емпатії» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES) (А.Мехрабіана, М.Епштейна)

- Для встановлення взаємозв'язку між змінними (отриманими на одній вибірці) використано коефіцієнт кореляції Пірсона

Підрахований індекс благополуччя визначав емоційну складову психологічного благополуччя. 10% опитаних визначили свій індекс благополуччя як високий (набрано більше 65% у показниках, кількість балів -17-18), у половини опитаних - індекс благополуччя - низький (до 40%, кількість набраних балів - 7-8), що в передусім пов'язано з психологічною небезпекою, військовим станом у країні.

Методика визначення показників психологічного благополуччя (К.Ріфф) демонструє: високий рівень (загальний бал - 415-440) психологічного благополуччя визначено у 11% досліджуваних; у 63% він на середньому рівні (загальний бал - 320-390); у 26% - на низькому (загальний бал - 310-312). Однією з причин досить вагомого показника низького рівня - більш детальне знайомство зі специфікою професії психолога та складністю роботи з певними категоріями клієнтів (наприклад, військових з ПТСР), яке можна фіксувати у студентів II та III років навчання. Також на низький рівень психологічного благополуччя може впливати негативний емоційний фон.

Особливу увагу приділили показникам шкали «відношення з іншими»: у 18 осіб показник низький (менше 53 балів); у 13 - середній (53-58 балів); у 7 осіб - високий (77-81 бал). Це означає, що тільки 18,9% майбутніх практичних психологів можуть встановлювати довірливі відношення з

іншими, проявляти турботу про них, здатні співпереживати, усвідомлювати, що позитивні людські відношення побудовані на взаємному розумінні, поступках.

Діагностика за методиками В.Бойка та А.Мехрабіана продемонструвала перевагу середніх показників вираженості всіх каналів емпатії у майбутніх психологів, що означає здатність майбутніх психологів до концентрації уваги на проблемі іншого, наявність потреби професійно розібратися у кожній конкретній ситуації людини, яка потребує психологічної допомоги, демонстрацію спонтанної зацікавленості, сприяння емоційному та інтуїтивному відображенню іншого (раціональний канал); у них є потреба комунікувати у сприятливій, ними ж створеній атмосфері (проникаюча здатність до емпатії); вони можуть ідентифікувати себе з клієнтом на основі співпереживання, вміння поставити себе на місце іншого.

28% мають високий рівень, 61% - середній, 11% - низький рівень емоційного відгуку.

Отримані кореляційні зв'язки довели те, що студенти з високим рівнем психологічного благополуччя, як правило, мають високі рівні емпатії і емоційної емпатії. Це може свідчити про загальний позитивний вплив емпатії на психологічне благополуччя. Отже, розвиток емпатійних навичок може бути корисним для покращення загального благополуччя.

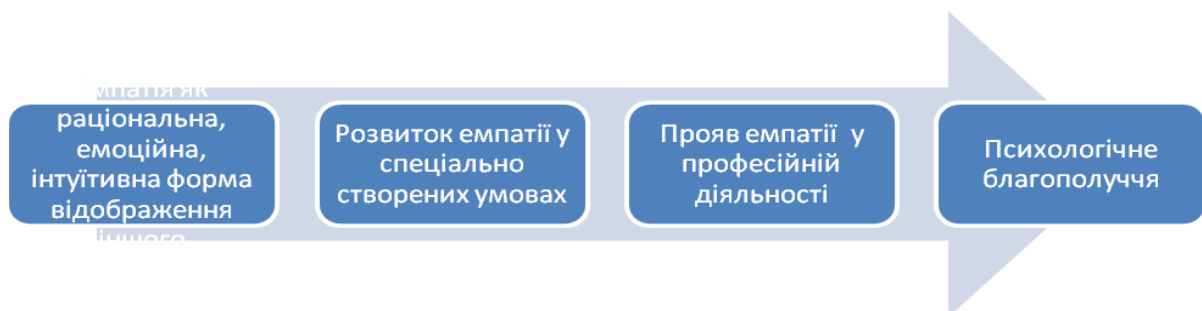
## РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЇ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ

### 3.1. Обґрунтування теоретико-методологічних засад програми формування емпатії психологів.

Соціальні, економічні, політичні, демографічні зміни, які відбуваються у сучасному світі та в Україні, призводять до нестабільності психологічного стану людини. Висока динаміка та турбулентність зовнішніх умов обумовлюють необхідність вивчення чинників, які лежать у основі балансу емоцій, переживання задоволеністю різними сторонами життєдіяльності, внутрішнього благополуччя особистості.

Необхідність вивчення детермінант внутрішнього благополуччя психологів обумовлена великою кількістю проблем, що супроводжують процес допомоги людині у поновленні його психічного здоров'я. Виконання даних видів професійної діяльності психологом вимагає надзвичайних душевних, емоційних витрат, тому серйозні вимоги висуваються до емоційної сфери особистості, а відповідальність за життя, здоров'я, психічний стан клієнтів потребує оптимальної сформованості певних особистісних якостей. Зокрема емпатії, достатній рівень розвитку якої може стати предиктором психологічного благополуччя фахівця.

Зважаючи на тему нашого дослідження, можна уявити її у графічному виразі (дивись рис.3.1.1.)



**Рис.3.1.1. Емпатія практичного психолога як предиктор психологічного благополуччя**

Емпатія не дається з народження, тому потребує формування та розвитку в онтогенезі, особливо для працівників сфери «людина-людина» (психологів). Емпатія як особистісна властивість є професійно необхідною для майбутнього психолога, тому що сутність його професійної діяльності - зрозуміти іншу людину та допомогти. Розуміння для психологів є одним з найважливіших джерел отримання інформації про можливого клієнта.

Існує досить великий розкид думок науковців, пов'язаних з виділенням тих особистісно-професійних якостей («особистісних компетенцій»), які входять до переліку основних. Зазвичай, науковці відносять до важливих якостей психолога і емпатію. Емпатійні властивості особистості особистості є центральними у діяльності психолога. Емпатія розуміється як здатність до співпереживання, співчуття іншому та дозволяє будувати довірливі, щирі взаємовідношення з іншими людьми у професійній діяльності. Тобто, основним аргументом необхідності розвивати емпатію - є важливість цієї компетенції для професійної діяльності.

Не менш важливий аргумент - врахування сприятливості періоду студентства та умов середовища вищого освітнього закладу, де відбувається процес підготовки практичного психолога.

Утім, здобувачі освіти не розвивають у себе емпатію спонтанно, а сам процес навчання не сприяє його розвитку. Емпатія вимагає від майбутнього психолога відповідної творчої та особистісної зрілості, зоврема, терплячості, контролю над власною імпульсивністю, інфантильністю, а головне усвідомленості важливості емпатії та мотивації на її розвиток.

Навчання у вищому закладі освіти є одним з важливих етапів допрофесійного розвитку особистості, на якому закладається основа професійної свідомості: зародження у здобувача освіти інтересу та позитивного ставлення до змісту професійної галузі, співвіднесення наявних особистісних особливостей зі змістом професійної діяльності, формування

тих компетенцій, які необхідні для успішного оволодіння професією, подальшої самоактуалізації у ній. Цей період - сенситивний для розвитку емпатії.

Процес навчання психолога спрямований на інтенсивне поширення меж у сприйманні та прийнятті іншого, усвідомлення себе, формування потреби допомагати іншим. На основі осмислення відбувається пошук варіантів для самореалізації особистості. Для здобувачів освіти характерно осмислення в першу чергу основоположних переконань, які визначають орієнтири у життєвій позиції. Здобувачі освіти-студенти усвідомлюють себе вільними у життєвому виборі, здатними побудувати особистісно-орієнтовано траєкторію згідно своїх цільових установок.

Можливість удосконалення професійно важливих якостей призводить до необхідності розвитку емпатійності. Вона полягає не тільки у розвитку когнітивних емоцій, але й у формуванні відповідних моральних мотивів. Розвиток емпатії протікає у її професіоналізації, тобто, трансформації всіх складових компонентів емпатійної здібності при включенні у систему психологічної діяльності.

Професійний розвиток емпатії відбувається у ситуації актуалізації профільних мотиваційних детермінант та сприяє такій актуалізації. Спочатку у процесі навчання здобувачам освіти потрібно ознайомити з теорією, важливістю ролі емпатії у формуванні альянсу з клієнтом, опрацюванні його переживань тощо. Потім у процесі навчання здобувачі освіти набувають персонального досвіду емпатії як у ролі клієнта (який отримає адекватну реакцію на свої переживання); так у ролі терапевта (який проявляє таку реакцію).

Розвиток емпатії торкається чуттєво-перцептивного, комунікативного, рефлексивного аспектів емпатійної здібності, сприяє розвитку всіх її складових. У результаті професіоналізації емпатії у майбутніх психологів

формується адекватні професійним задачам емпатійні дії, при цьому емпатія включається у систему професійної мотивації та спостерігається розвиток систем регулювання емпатійного відгуку.

Спеціально організоване середовище освітнього закладу - це створення штучних умов, максимально наближених до реальної діяльності. Відповідно, у процесі розвитку бажаної якості (емпатії), слід притримуватися таких вимог:

- довести неефективність професійної діяльності у випадку відсутності такої компетенції як емпатійне розуміння людини; зменшити силу, стабільність установок, (якщо вони є), щодо неважливості емпатії;
- цілеспрямовано змінювати поведінку у інтерактивній діяльності;
- закріплювати нові, більш ефективні паттерни поведінки взаємодії з іншими людьми (стабілізувати ті засоби, які виявилися більш корисними).

У розділі 1.3. ми представили інформацію щодо можливостей розвитку емпатії в умовах освітнього середовища, узагальнюючи опрацьовані науково-психологічні джерела (М.Барна, М.Бакін, М.Білоногова, Т.Карягіна та інші), накопичили значний арсенал методів розвитку емпатії, який можна застосовувати як у навчальному процесі, так і у розвивально- корекційній діяльності. Зокрема,

- читання психологічної, художньої літератури, перегляд фільмів дозволять краще розуміти емоційний стан інших;
- розвиток практики активного слухання (покращує розуміння та спірпереживання). Активне слухання - це підтвердження, уточнення інформації, перефразування, резюмування, віддзеркалювання почуттів, використання пауз (щоб дати можливість клієнту обдумувати думки);
- розвиток здатності до розуміння невербальних сигналів;

- навчання моделюванню емоційної відкритості (що покращує взаємодію з оточуючими). При цьому вправи для розвитку такої складної навички як моделювання емоційної відкритості постійно повторювати;
- навчання через практичні вправи (у процесі відвідування професійних майстерень, тренінгів);
- опанування основ дзеркальної поведінки (повторення жестів , міміки співрозмовника);
- сумісне виконання роботи разом з клієнтом, тому що сумісна діяльність краще допомагає зрозуміти (відчути) його переживання;
- запис (за погодженням з клієнтом) спілкування у процесі консультації для подальшого аналізу його особливостей.

Зрозуміло, що систематизація таких методів розвитку емпатії потребує постійного удосконалення, переосмислення, що ми плануємо робити у майбутній діяльності.

Але навіть елементарні емпатійні здібності (безоцінне судження, нейтрально-позитивна позиція, відсутність прагнення переконати у протилежному, доброзичливість, запобігання категоричних суджень, активне слухання, зоровий контакт), продемонстровані психологом у процесі консультування, терапії підвищують довіру клієнта до психологічної допомоги.

Групова розвивально-корекційна робота передбачає достатню кількість та видів психокорекційних програм (групи зустрічей, методи соціальної терапії, гештальт групи, групи психодрами), але нами обрано таку форму як тренінг. Зазвичай, на тренінгу є такі структурні складові: когнітивний, афективний, перетворюючий, особистісно-орієнтований, практичний.

Відповідно, користувалися наступною схемою розробки тренінгу по розвитку емпатії

1. На початку оброблялася відповідна науково-практична література,



виокремлювалися компетенції, які входять до емпатії. Після вибору компетенції, яку будемо розвивати, визначалися механізми та принципи її формування (розвитку).

2. У процесі практичної діяльності передбачався підбір та моделювання вправ для розвитку даної компетенції (її когнітивної, афективної, особистісної, практичної складової).

3. Підсумовуючий етап надавав можливості побачити динаміку розвитку компетенції. У процесі підведення підсумків можна скористатися такими орієнтувальними питаннями до учасників:

- Що порекомендуєте змінити у теоретичній та практичній частині?
- Що найбільше запам'яталося у ході заняття?
- Хочете ще прийняти участь у подібних заходах?

Утім, тільки тренінг може не вплинути на підвищення рівня емпатії. Для того, щоб відбулися суттєві зміни потрібно упроваджувати розвивально-профілактичні засоби з дошкільного віку, поєднувати тренінгову роботу з іншими формами роботи.

### **3.2. Просвітницько-розвивальна програма, спрямована на формування емпатії як фактору благополуччя практичних психологів.**

Нами була розроблена просвітницько-розвивальна програма, мета якої: активізувати та зацікавити здобувачів освіти у необхідності формування емпатії у процесі професійного навчання; актуалізувати емпатійні тенденції особистості у процесі підготовки до професійної діяльності; визначити шляхи професійного розвитку та удосконалення емпатійного відгуку у майбутніх психологів.

Отриманий на емпіричному етапі результат підтвердив актуальність виділеної нами проблеми та необхідність включення у освітній процес факультету психології спеціальних просвітницьких, корекційно-

розвивальних процедур, спрямованих на розвиток емпатії

Як вже зазначалося, спочатку у здобувачів освіти, майбутніх психологів, потрібно сформуванати міцну теоретичну базу щодо феномену емпатії, механізмів її розвитку. Також, переконати учасників у важливості емпатії як системоутворюючої компетенції психологів.

Ідея розробки програми була запозичена у провідних психологів практиків (зокрема, Кухтеріної Г.В., Семеновських Т.В. [34]), в узагальненому вигляді вона представлена у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

**Просвітницько-розвивальна програма формування емпатії майбутніх психологів**

<b>Мета</b>	Підвищення рівня розвитку емпатійних здібностей майбутніх психологів			
<b>Форма роботи</b>	Тренінг. 10 занять по 1.5.-3 години.			
<b>Підходи</b>	Суб'єкт-суб'єктний, інтерактивний, фасилітарний, діяльнісний			
<b>Методи</b>	Теоретичне інформування, рольові ігри, драматизації			
<b>Компоненти програми</b>				
Попередня діагностика рівня розвитку емпатії	Мотивація учасників на роботу	Організація сумісної діяльності на тренінгу, створення відповідних сприятливих умов	Визначення результатів, порівняння осікуваними	3
<b>Ключові положення програми</b>				
Використання техніки драматизації (програвання сюжетів) для «вживання у чужі ролі»	Активна групова взаємодія для підвищення мотивації, зацікавленості	Набуття практичного досвіду як основа розвитку емпатії	Розвиненна емпатія - основа психологічного благополуччя	Формування навичок рефлексії як складової компоненти емпатійних здібностей
<b>Етапи програми</b>				
<b>Теоретичний (когнітивний)</b>	<b>Практичний (поведінково-емпатійний)</b>		<b>Підсумковий</b>	

## Продовження табл. 3.2.1.

<b>Основні умови розвитку емпатії</b>				
Суб'єкт-суб'єктна взаємодія учасників програми, яка базується на добровільній участі	Розробка та дотримання правил участі у тренінгу	Активне соціально-психологічне навчання	Розвиток мотивації учасників на групову взаємодію	Створення довірливих відношень у групі
<b>Визначення результативності програми розвитку емпатії</b>				
<i>Низький рівень</i>	<i>Середній рівень</i>		<i>Високий рівень</i>	
Труднощі у встановленні контактів. Нерозуміння емоційних проявів оточуючих Слабкий рівень розвитку раціонального каналу емпатії. Відсутність зацікавленості до іншого, його проблем, стану. Слабкий рівень розвитку інтуїції. Запобігання особистісних контактів. Схильність створювати атмосферу напруги, підозрливості	Здатність до суджень про інших по їх вчинкам, а не на основі власних вражень. Контроль за емоційними проявами. Прагнення у спілкуванні зрозуміти більше ніж сказано клієнтом. Помірна зацікавленість у емоційному стані іншого. Здатність діяти в умовах дефіциту інформації. Здатність створювати атмосферу довірливих відношень. Здібність до ідентифікації з клієнтом при слабкій здатності розпізнати його почуття та емоції		Висока чутливість до проблем оточуючих. Щира зацікавленість у інших. Розвинена здібність до сприймання невербальних сигналів. Швидкість у встановленні контактів з оточенням. Надання переваги роботі з людьми ніж наодинці. Здатність до глибоко співчуття, співпереживання. Надання переваги почуттям та інтуїції, а не аналітичним висновкам	

При розробці програми орієнтувалися на суб'єкт-суб'єктний підхід, який орієнтований на встановлення діалогічних відношень, потребу соціальної активності, креативності; інтерактивний підхід, який передбачав ефективний feedback, фасилітарний підхід, що сприяв створенню відповідного сприятливого середовища співпраці та розкृतості.

Теоретико-когнітивний етап упровадження програми, можна проводити у дистанційному форматі у такий спосіб:

1. Знайомство зі списком наукової літератури з теми, складання глосарію.
2. Перегляд тематичної відеолекції. У процесі перегляду здобувач освіти вчиться самостійно аналізувати зміст побаченого, використану психологічну наукову літературу, узагальнювати, вибирати головне, робити висновки, набувати компетенцію емпатійного розуміння іншого.
3. Контроль засвоєння зовнішнього електронного ресурсу, оцінка сформованості компетенції. Його можна провести або у вигляді тестової перевірки, або шляхом написання есе на тему відеолекції (висвітлити питання відповідності темі, ступеню розкриття теми, чіткості викладення, коректності цитування, узагальненості, зрозумілості висновків).

У практичній частині тренінгу опрацьовувати такі види вправ.

#### **Етап розминки.**

- Перегляд відео фрагменту «Розпізнавання емоцій», визначення емоцій за виразом обличчя.
- «Читання» експресій обличчя, поз з книг П.Екмана «Психологія емоцій», А.Піза «Мова рухів тіла», Ж.Месінджера «Словник жестів».
- Аналіз виступу А.Піза на платформі TED щодо сили впливу жестів у формуванні переконань.

#### **Основна частина.**

- Вправа «Зрозумій автора».

У ній учасникам пропонується фрагмент з новели Едгара Елана По «Викрадений лист» (1844). «Коли я хочу дізнатися, наскільки розумний, дурний, добрий, злий цей хлопець, або про що він думає, я пробую надати обличчя точно такий же вираз, який бачу на його обличчі, а потім чекаю, щоб

зрозуміти, які думки (чи почуття) виникають у мене у відповідності до цього виразу». Потрібно визначити про який метод розвитку емпатії, підвищення довіри у побудові стосунків йдеться (віддзеркалювання), розказати про нього, опрацювати на практиці.

- Номер-інтегратор «Один проти всіх».

Всі учасники відображають якусь емоцію, а ведучий пробує розпізнати, вгадати, визначити, відчути.

- Рольова гра «Психолог проводить консультацію» (ідея запозичена у Т.Глазкової., О.Глазкова у статті «Психологічне консультування як засіб розвитку емпатії у студентів, майбутніх психологів»).

Учасники групи по черзі грають роль психолога-консультанта з актуальних проблем (взаємовідношення «батьки-діти», стосунки з керівництвом закладу, підвищена тривожність у очікуванні новин від військового чоловіка тощо). При проведенні такої гри слід пам'ятати про такі аспекти консультування:

- психологічне консультування орієнтоване на надання допомоги психічно та соматично здоровим людям;
- проблеми, з якими звертаються на консультацію клієнти, пов'язані з труднощами спілкування, що опосередковується у тому числі емпатією;
- у основі консультування концентрується спрямованість на розуміння людей та відношення до них, що не гальмує задачі розвитку емпатії;
- психологічне консультування не вимагає значних часових витрат, що важливо у динамічному процесі розвитку;
- психологічне консультування буде ефективним у зв'язку з когнітивною готовністю студентів до інформаційного обміну, пов'язаному з психологічними поняттями - емпатією.

Після проведення «консультації», учасник оцінює себе за критеріями, взятими зі шкали тесту М.Девіса щодо визначення рівня емпатії: вміння поставити себе на місце іншого, сприйняти іншу точку зору, досвід інших; вміння співпереживати клієнту, переносити себе у дії та почуття іншого (шкала децентрації); вміння співпереживати, відтворювати стан клієнта через власні переживання (шкала фантазійного співпереживання); здатність відчувати симпатію, теплоту, бажання допомогти (шкала емпатійної турботи); здатність до самоспостереження, рефлексії, виявлення власних емоційних реакцій, які виникають у процесі спостереження за станом інших, вміння фіксувати почуття тривоги, дискомфорту, роздратованості, бажання позбутися від цих почуттів у відповідь на негативні переживання та страждання інших (шкала особистісного дистресу). Оцінювання по шкалі: від 1 (слабко виражено) до 4 (проявляється достатньо сильно).

Перед проведенням такої гри учасники отримують такі інструкції.

1. На етапі встановлення контакту потрібно використовувати прийоми «Позитивне підкріплення», «Відкрите емоційне заохочення», «Крок назустріч», «Доброзичлива посмішка», «Відкрита поза клієнта», «Візуальний контакт», «Підсилення позитивного відношення за рахунок звернення на ім'я клієнта».
2. На етапі обговорення проблеми провести когнітивну інтерпретацію ситуації з акцентом на розуміння клієнтом стану інших. Використати такі прийоми: «Антиситуація» - обґрунтування на основі розповіді клієнта протилежної модальності проблеми як наслідку варіативності власних інтерпретацій стану партнера; «Чужі капці» - перенос у ситуацію опонента, розуміння намірів, думок іншого; «Акцентування» - при аналізі проблеми емоційної складової (неважливо, що зробив, а важливо чого хотів досягнути, що при цьому відчував).
3. На етапі впливу на клієнта використати вправи: «Непорозуміння»

(проблема виникла, тому що я неправильно зрозумів клієнта); «Зрозумій мене» (спочатку оцінюються дії людини на основі побаченого, а потім на основі його психічного стану у цей момент).

4. Завершення консультації - моделювання ситуацій, висновки: проблема вирішується якщо є розуміння стану клієнта. У цьому допомагає емпатія, яку можна розвивати у процесі консультування.

- Техніка «Драмотерапія» - експресивний психотерапевтний метод регулярної системи, яка використовує драматичні засоби по відношенню до терапевтичних цілей.

Це не просто виконання ролей, це, в першу чергу створення відповідної атмосфери відвертості та довіри. У такі атмосфері розкриваються емоційні проблеми, з'являється можливість отримати підтримку, модифікуючи свої переживання, емоційні відношення, засоби реагування. Драмотерапію використовують як силу мистецтва театру з метою розкриття прихованих резервів для особистого зростання. У ній є корекційний ефект, коли людина може подумки повернутися у минуле, «вчинити» так, як тоді не спромігся.

- Групова робота «Заповнити таблицю знання невербальних сигналів»

<b>Невербальний сигнал</b>	<b>Неуважна поведінка у спілкуванні</b>	<b>Уважна поведінка у спілкування</b>
Увага	Розсіяна	Повна зосередженість на співрозмовнику
Контакт очей		
Вираз обличчя		
Рівень енергії		
Тон голосу		

- Групова діагностика рівня емпатії аутокінотренінг - самостійна неусвідомлювана терапія кінофільмами.

Технологія аутокінотренінгу є суттєвим доповненням діагностичної, корекційної, терапевтичної практики психологів, як елемент атрибутивної взаємодії, що розкриває зв'язок з іншими психічними властивостями особистості (тактовність, уважність, толерантність, альтруїзм, за побіжність) Участь у ньому сприяє розширенню емоційно-чуттєвої сфери особистості, розвитку механізмів емпатії, самоусвідомленню, формуванню ефективної моделі поведінки.

Протягом певного періоду дивитися кінострічки (з врахуванням проблеми дослідження), групою, в одному місці. Після цього описуються негативні емоційні переживання, відчуття дискомфорту. Фіксується особливості емоцій них станів (зацікавленість, роздратованість, бажання плакати), фактори впливу на їх прояв (сентиментальні сцени, події, які співпадали з особистісним досвідом). формулюються питання, які можуть запустити механізми відентифікації, проєкції. У кінці можна надати домашнє завдання: скласти свій перелік фільмів, пояснити, чому вони подобаються, у які періоди життя виникає потреба подивитися той чи інший фільм, тому що основа розвитку емпатії - інтелектуальний аналіз емоційного стану героїв або ситуації.

Наповнення програми відповідним змістом, упровадження її у подальшій діяльності дасть можливість розвинути емпатію, яка вплине на подальше психологічне благополуччя практичного психолога.

### **Висновки до розділу 3**

Емпатія не дається з народження, тому потребує формування та розвитку в онтогенезі, особливо для працівників сфери «людина-людина» (психологів). Емпатія як особистісна властивість є професійно необхідною



для майбутнього психолога, тому що сутність його професійної діяльності - зрозуміти іншу людину та допомогти.

Основним аргументом необхідності розвивати емпатію - є важливість цієї компетенції для професійної діяльності.

Другий важливий аргумент - врахування сприятливості періоду студентства та умов середовища вищого освітнього закладу, де відбувається процес підготовки практичного психолога. У вищому освітньому закладі можна створити сприятливе для розвитку середовище.

Розвивально-корекційна робота передбачає достатню кількість та видів психокорекційних програм (групи зустрічей, методи соціальної терапії, гештальт групи, групи психодрами). Нами обрано таку форму як тренінг.

Відповідно, розроблена просвітницько-розвивальна програма тренінгу, **мета** якої: активізувати та зацікавити здобувачів освіти у необхідності формування емпатії у процесі професійного навчання; актуалізувати емпатійні тенденції особистості у процесі підготовки до професійної діяльності; визначити шляхи професійного розвитку та удосконалення емпатійного відгуку у майбутніх психологів.

При розробці програми орієнтувалися на суб'єкт-суб'єктний підхід, який спрямований на встановлення діалогічних відношень, потребу соціальної активності, креативності; інтерактивний підхід, який передбачав ефективний feedback, фасилітарний підхід, що сприяв створенню відповідного сприятливого середовища співпраці та розкнутості.

Програма спрямована на розвиток емпатії як основи психологічного благополуччя практичного психолога.

## ВИСНОВКИ

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів, окреслити психолого-педагогічні умови її формування у процесі професійного становлення, конкретизована завданнями, які були виконано у ході дослідження.

Здійснено аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми емпатії як фактору психологічного благополуччя, можливостей її формування.

Сам термін походить від англійського «empathy» - проникнення, а дослідженням феномену займалися провідні науково-психологічні школи.

У зарубіжній психології емпатію досліджують як особливий вид та форму суспільного сприймання.

Вітчизняні дослідники вважали її формою раціонально-емоційного (інтуїтивного) відображення стану іншої людини.

Вивченню цієї провідної соціальної емоції приділялася значна увага як зарубіжних, так і вітчизняних науковців-психологів: А.Шопенгауера, Е.Тітченера, Т.Рібо, З.Фрейда, Е.Фрома, Е.Аргайла, К.Роджерса, В.Франкла та інших. Емпатію як безпосередній відгук на переживання іншої людини, співчуття їй досліджували Т.Ліппс, Г.Олпорт, Г.Саліван та інші.

У вітчизняній психології численні дослідження феномену «емпатія» представлені у: В.Кротенко, Т.Коломієць, І.Коган, О.Сандар, О.Орищенко & О.Саннікова, Л.Журавльова визначала можливості розвитку емпатійного процесу, С.Дерев'янка, М.Долинай, Л.Котлової, Н.Шакирава, Л.Лисенко та інших.

Емпірично перевірено рівень розвитку емпатії у майбутніх практичних психологів, особливості його прояву у майбутній професійній діяльності.

Проведено з січня 2024 до вересня 2024 навчального року емпіричне дослідження щодо ролі емпатії у психологічному благополуччі (на прикладі майбутніх психологів. було проведено . Вибірка 37 особи здобувачів освіти - майбутніх психологів психолого-педагогічного факультету II та III курсів заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету.

У ході дослідження було упроваджено такі методики.

1. Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Торр, С.В., Ostergaard, S.D., Sondergaard, S., & Vech, P.) у інтерпретації Л.Карамушки, К.Терещенко, О.Креденцер.
2. Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К.Ріфф (адаптація Т.Шевеленковою, П.Фесенком).
3. Методика «Діагностика рівня емпатії» В.Бойка
4. Методика «Рівень емоційної емпатії» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES) (А.Мехрабіана, М.Епштейна)
5. Для встановлення взаємозв'язку між змінними (отриманими на одній вибірці) використано коефіцієнт кореляції Пірсона

Отримані дані за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» були очікуваними, тому що у складні часи військової агресії росії проти нашої країни, емоційний фон будь якої категорії населення - переважно тривожний, стресовий, пригнічений.

Тільки 10% опитаних визначили свій індекс благополуччя як високий (набрано більше 65% у показниках, кількість балів -17-18), у половини опитаних - індекс благополуччя - низький (до 40%, кількість набраних балів - 7-8), що в передусім пов'язано з психологічною небезпекою.

Як свідчать узагальнені дані, високий рівень (загальний бал - 415-440) психологічного благополуччя визначено лише у 11% досліджуваних; у 63% він на середньому рівні (загальний бал - 320-390); у 26% - на низькому (загальний бал - 310-312). Однією з причин досить вагомим показником низького рівня - більш детальне знайомство зі специфікою професії психолога та складністю роботи з певними категоріями клієнтів (наприклад, військових з ПТСР), яке можна фіксувати у студентів II та III років навчання. Також на низький рівень психологічного благополуччя може впливати негативний емоційний фон, про який йшлося у попередній діагностиці.

Показники по всіх шкалах «Опитувальника психологічного благополуччя» К.Ріфф (адаптація Т.Шевеленковою, П.Фесенком) продемонстрували деяку перевагу низького (та середнього) рівнів вираженості всіх шкал.

Утім, найбільш суттєвим для нашого дослідження були показники позитивних відношень з оточенням. У 18 осіб показник низький (менше 53 балів); у 13 - середній (53-58 балів); у 7 осіб - високий (77-81 бал). Це означає, що тільки 18,9% майбутніх практичних психологів можуть встановлювати довірливі відношення з іншими, проявляти турботу про них, здатні співпереживати, усвідомлювати, що позитивні людські відношення побудовані на взаємному розумінні, поступках.

Діагностика рівня емпатії» (В.Бойка) продемонструвала перевагу середніх показників вираженості всіх каналів емпатії у майбутніх психологів. Тобто, в основному майбутні психологи здатні до концентрації уваги на проблемі іншого, мають потребу професійно розібратися у кожній конкретній ситуації людини, яка потребує психологічної допомоги, демонструють спонтанну зацікавленість, можуть сприяти емоційному та інтуїтивному відображенню іншого (раціональний канал); у них є потреба комунікувати у сприятливій, ними ж створеній атмосфері (проникаюча здатність до емпатії); вони можуть ідентифікувати себе з клієнтом на основі

співпереживання, вміння поставити себе 28% мають високий рівень, 61% - середній, 11% - низький рівень емоційного відгуку.

Аналіз загальних емпатійних тенденції досліджуваних (Методика «Рівень емоційної емпатії» А.Мехрабіана, М.Епштейна) показав: рівень вираженості здатності до емоційного відгуку, ступінь відповідності (чи невідповідності) знаку переживань об'єкту та суб'єкту емпатії), свідчать про наявність емоційної емпатії у досліджуваних.

Проведений кореляційний аналіз вказує на те, що студенти з високим рівнем психологічного благополуччя, як правило, мають високі рівні емпатії і емоційної емпатії. Це може свідчити про загальний позитивний вплив емпатії на психологічне благополуччя. Отже, розвиток емпатійних навичок може бути корисним для покращення загального благополуччя.

Розроблено просвітницько-розвивальну програму сприяння формування емпатії як фактору благополуччя майбутніх фахівців психології, узагальнено результати проведеного дослідження.

Основним аргументом необхідності розвивати емпатію - є важливість цієї компетенції для професійної діяльності.

Другий важливий аргумент - врахування сприятливості періоду студентства та умов середовища вищого освітнього закладу, де відбувається процес підготовки практичного психолога. У вищому освітньому закладі можна створити сприятливе для розвитку середовище.

Розвивально-корекційна робота передбачає достатню кількість та видів психокорекційних програм (групи зустрічей, методи соціальної терапії, гештальт групи, групи психодрами). Нами обрано таку форму як тренінг.

Відповідно, розроблена просвітницько-розвивальна програма, мета якої: активізувати та зацікавити здобувачів освіти у необхідності формування емпатії у процесі професійного навчання; актуалізувати емпатійні тенденції

особистості у процесі підготовки до професійної діяльності; визначити шляхи професійного розвитку та удосконалення емпатійного відгуку у майбутніх психологів.

При розробці програми орієнтувалися на суб'єкт-суб'єктний підхід, який спрямований на встановлення діалогічних відношень, потребу соціальної активності, креативності; інтерактивний підхід, який передбачав ефективний feedback, фасилітарний підхід, що сприяв створенню відповідного сприятливого середовища співпраці та розкृतості.

Програма спрямована на розвиток емпатії як основи психологічного благополуччя практичного психолога.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басова А.Г. Поняття емпатії у вітчизняній та зарубіжній психології. *Молодий вчений*. 2012. №8. С.254-256.
2. Бояндіна Г.С. Філософське розуміння біологічних засад феномену емпатії. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2010. Випуск 97. С. 3-8.
3. Барна М.В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №12. С. 50-66.
4. Барчій М.С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. №3 (46). С. 14-19.
5. Белякова С.М. Психологічні особливості професійного становлення студентів. *Молодий вчений*. 2016. №5 (32). С. 539-542.
6. Бакін М.В. Імерсивні технології у розвитку соціальної емпатії та освіти. 2020. URL: DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2020.100.10.037> (дата звернення 1.12.2024).
7. Білоногова М.В. Вплив кіно тренінгу на розвиток рефлексивності та емпатії у студентів-психологів. *Наукова ініціатива у психології : міжвузівський збірник наукових праць студентів та молодих вчених*. Київ: КНУ. 2016. С.11-18.
8. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №2. Т.1. С. 28-31.
9. Гнезділов Д.Ю. Особливості внутрішньої структури емпатії. *Наука і освіта*. 2013. №1-2. С. 22-26.

10. Вакуленко М.А. Емпатія як професійна якість психолога. Київ, 2022. URL: [psymag.info](https://psymag.info) [https://psymag.info > articles](https://psymag.info/articles)(дата звернення 1.11.2024).

11. Василюшина Т.В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування: автореф. дис. .... канд. психологічних наук 19.00.07 - педагогічна і вікова психологія. Київ, 2000. 20 с.

12. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 22-44.

13. Гаврилова Т.П. Емпатія та її прояви у дітей молодшого та середнього шкільного віку : автореф. дис...канд..псих.наук. 1977. 20 с.

11. 14. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ, 2013. URL [Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського](http://www.nbuv.gov.ua)  
<http://www.nbuv.gov.ua>  
(дата звернення 1.11.2024).

15. Генега А. І. Аналіз проблеми вивчення емпатії у психологічній літературі та її роль у професійному становленні психолога-практика. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 36. 280 с.

16. Грінченко О.М. Когнітивні особливості професійного самовизначення студентів-психологів: автореф. дисертації.... канд. психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. Харків, 2018. 20с.

17. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. (Исторический обзор и современные проблемы). *Вопросы психологии*. 1975. № 2. С. 147–158.

18. Данильченко Т. В. Емпірична структура суб'єктивного соціального благополуччя. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 145-162.

19. Давиденко Є.В. Вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді: дипломна робота. Київ, 2021. 75с



- 20..Дерев'янка С.П. Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки.* 2015. Випуск 126. С. 70-74.
- 21.Дьоміна Г.А. Психологічні особливості емпатії студентів-майбутніх соціально-психологічних працівників. *Актуальні проблеми психології.* 2013. Т.7. Випуск 32. С. 73-79.
- 22.Дмитрієва С.М., Мачушник О.Л. Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. *Вісник.* 2019. №1 (39). С. 13-17.
12. 23.Демчук О.О., Дружиніна І.А. Термінологічні аспекти «емпатії». *Актуальні проблеми психології* URL <http://appsychology.org.ua> > data > jrn (дата звернення 12.03.2024)
24. Долинай М.І. Психологічні особливості емпатійних чинників у процесі формування комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: зб. тез доп. Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2015 р. Мукачево, 2015. С. 80-82.
25. Ендеберя І.В. Умови професійного становлення майбутніх практичних психологів. *Наука і освіта.* 2013. №3. С. 60-63.
- 26.Єрко А.І., Тимощук А.В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. *Молодий вчений.* 2017. №12.1 (52.1). С. 64-67.
27. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир : ЖДУ ім. Івана Франка, 2007. 328 с.
- 28.Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія.* 2008. № 5 (31). С. 39–46.
- 29.Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a*

*New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III (25). Issue: 49.

30.Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. №9 (73). С. 272-276.

31.Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170-186.

32.Карягіна Т. Професіоналізація емпатії: постановка проблеми. *Консультативна психологія та психотерапія*. 2015.№5.С.235-256.

33.Кривоносенко Н.О. Психологічні особливості прояву емпатії у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей. Дипломна робота. Київ, 2021.

34.Коломієць Т. Емпатія в структурі соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2012. Випуск 15. С. 302-312

35.Кухтеріна Г.В., Семеновських Т.В. До питання розвитку емпатійних здібностей бакалаврів психології освіти. *Інтернет-журнал «Наукознавство»*. 2014. Випуск 6 (25).

36.Коломієць Т.В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці: дис.. кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна і вікова психологія. Житомир, 2015. 197 с.

37.Котлова Л.О., Шикирава Н.М. Структурно-динамічна модель розвитку емпатії практичних психологів. *Social and Economic Aspects Education in Modern Society*. 2020. December. С. 46-50.

38.Кайріс О.Д. Розвиток емпатії у професійному становленні студентів

вищих педагогічних навчальних закладів: автореферат дис.. кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна і вікова психологія. Київ, 2002. 20с.

39.Козирєв М.П., Козловська Ю.Р. Професійне становлення фахівця в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2013. №1. С. 305-313.

40.Кузьміна В., Гульбс О., Діхтяренко С. Розвиток емпатії у студентів психологічного профілю в групах активного соціально-психологічного навчання. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Випуск 63. С. 117-132

41.Кравченко Г.Ю., Г.О.Сіліна. Інклюзивна освіта. Харків. : Ранок, 2014. 144с.

42.Лисенко Л.М. Емпатія як компонент професійної компетентності у майбутніх психологів. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. 2021.Volume 3. 19 March. С. 147-149.

43.Литвинчук Н.Б. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей майбутнього практичного психолога. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*. Київ, 2021. С. 47-49.

44.Лазорко О.В. Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 5(1). - С. 91-96.

45.Лисенко Л.М. Емпатія як компонент професійної компетентності у майбутніх психологів. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. 2021.Volume 3. 19 March. С. 147-149.

46.Мащенок А.О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. *Молодий вчений*. 2016. № 4 (31). С. 459-462.

47.Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.

13. 48.Максим О.В. Рябовол Т.А. Методи розвитку емпатії молодших школярів із труднощами пристосування до соціального середовища. [URL: Digital Library NAES of Ukrainehttps://lib.iitta.gov.ua](https://lib.iitta.gov.ua) > Максим\_\_\_\_\_ (дата звернення 10.12.2023)

49.Матласевич О.В., Колодяжна І.О. Роль самотурботи в розвитку емпатії майбутніх психологів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог, 2022. №15. С. 45-51.

50.Мацнева Є.А. Проблема дефіциту емпатії. *Молодий вчений*. 2020. №9 (73).С.40-52.

51. Мацонок А.О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. *Молодий вчений*. 2016. № 4 (31). С. 459-462

52.Нефедченко О.І. Поняття емпатії у лінгвістиці. *Філологічні трактати*. Том 8. № 1. ' 2016 С.46-51

53.Оріщенко О.А., ДовгошеяЮ.С. Індивідуально-психологічніособливості емпатії майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології особистості: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса)*. Одеса, 2018. Випуск ІХ. С. 237-241.

54.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80-104.

a. 55.Петрів А. Роль емпатії у професійній діяльності психолога. [Західноукраїнський національний університет URL: http://dspace.wunu.edu.ua > bitstream](http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream) (дата звернення 21.01.2024).

56.Питлюк-Смерчинська О.Д. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх фахівців в інтегрованому освітньому середовищі. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірник наукових праць*. 2013. № 10 (12).

57.Стадник Н.М., Зайцева О.М., Коц В.П. Дослідження емпатії як психофізіологічного компоненту. Перша міжнародна конференція молодих учених «Харківський природничий форум». Харків, 19-20 квітня 2018 року. С. 21-23.

58.Столярчук О.А. Динаміка професійного становлення студентів. *Психологічний часопис: збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка*. Київ, 2017. №2 (6). Випуск 6. С. 99-110.

59.Сандар О.М. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення студентів-майбутніх психологів. Дипломна робота. Чернівці – 2022.

60.Словник психологічних термінів Національного фармацевтичного університету URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/>(дата звернення 5.12.2023).

14.61.Туркова Дар'я. Розвиток професійної емпатії майбутніх практичних психологів у системі фахової підготовки. URL [uu.edu.uahttps://social-science.uu.edu.ua](https://social-science.uu.edu.ua) >(дата звернення 5.12.2023).

62. Таценко Н.В. Реалізація емпатії в сучасному англomовному дискурсі: когнітивно-синергетичний аспект: монографія. Суми, 2017. 357 с.

63. Чаплак Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Психологічний часопис*. 2018. №5 (15). С. 24-39.

64. Штих І.І. Емпатія як компонент професійних здібностей психолога. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: Збірник тез доповідей Міжнародної науковопрактичної конференції, 14-15 травня 2015 р. Мукачєво, 2015. С. 183.

65. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В., Колтунович Т.А. Особливості прояву емпатії та рефлексії у майбутніх психологів. *Психологічний часопис*. 2022. 1 (57). С.131-148.

66. Шикирава Н.М. Емпатія як інтегральна особистісно-професійна якість практичного психолога. Соціально-психологічні проблеми суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м.Київ, 16-17 квітня 2021р.- Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021.С.119-123.

67. Davis M. H. *Empathy: A social psychological approach*. Boulder, CO: Westview Press. 1996.

68. Goldstein A.P., Michaels G.Y. *Empathy development training, consequences*. New Jersey London, 2001. 287 p.

69. Hoffman M.-L. *Empathy and Moral Development : Implications for Caring and Justice*. New York : New York University Press, 2012. 342 p.

70. Stueber K. (2006). *Rediscovering empathy*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology. 2016. P.89.

71. Rogers C.R. Empatic : an unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*. 2007. V. 5, N 2. P. 2–10.

72. Rogers C. *Freedom to learn for the 80's*. Columbus, Ohio, 1983. 123 p.

73. Rogers C. Client-centered therapy. *Comprehensive Textbook on Psychiatry*. 5 ed. / Kaplan H.I., Sadock B.J. (eds.) Baltimore Williams & Wilkins, 1988. P. 3-40

74. Ryff C.D., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. P. 719–727.

75. Linguistic Empathy. An Empathic Approach to Words. *Empathic Perspectives*. URL: <http://empathicperspectives.blogspot.com/2009/03/linguistic-empathy-empathic-approachto.html>.

**ДОДАТКИ**